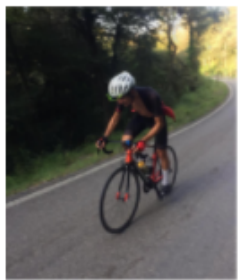


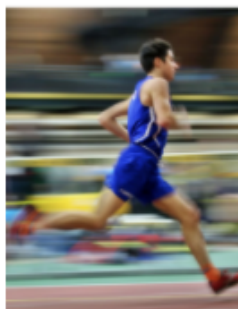
Que no pari el joc

Fem que l'esport sigui una experiència saludable,
positiva i perdurable per als joves



Pau Carol Adroher
2n Batxillerat C

Tutora: Judit Rovira
Institut Josep Brugulat
Banyoles, 2020



“L’esport té el poder de canviar el món. Té el poder d’inspirar i d’unir les persones com poques coses més. L’esport parla als joves en un llenguatge que entenen”

Nelson Mandela

Síntesi

Aquest projecte presenta una anàlisi comparativa dels hàbits esportius dels joves escolars d'Estats Units i de Catalunya, amb l'objectiu de plantejar propostes de millora del model organitzatiu del nostre país que tendeixi a fomentar encara més la pràctica esportiva entre els joves i en redueixi l'abandonament. La recerca es basa en publicacions d'entitats i experts en diferents àmbits de l'esport, en un estudi estadístic propi fet a escolars dels Estats Units i en les reflexions de les entrevistes a tres tècnics esportius.

Este proyecto presenta un análisis comparativo de los hábitos deportivos de los jóvenes escolares de los Estados Unidos y Cataluña, con el objetivo de plantear propuestas para mejorar la organización del deporte de nuestro país y que fomente más la práctica deportiva entre los jóvenes y reduzca el abandono. La investigación se basa en publicaciones de entidades y expertos en diferentes ámbitos del deporte, en un estudio estadístico propio hecho a estudiantes de los Estados Unidos y en las reflexiones de tres entrevistas a técnicos deportivos.

This project presents a comparative analysis of the athletic habits of the young students of the USA and Catalonia, with the goal of making proposals of how to improve the organization of sports in our country to promote sports to young students and decrease the number of kids who drop out. This research is based on publications by entities and experts working in different fields of sports; in a statistical survey made by myself to students from the United States; and in consideration of the input provided by three interviews with sport coaches.

Agraïments

M'agradaria donar les gràcies a totes aquelles persones que en algun moment m'han donat una empenta i han contribuït a què aquest projecte tirés endavant. També als que s'han interessat en el meu treball, m'han aconsellat i han estat al meu costat durant tot aquest temps. Entre altres voldria nombrar a Mr. Peter Driscoll (professor d'Educació Física del Hartford High School of Vermont, USA), al Sr. Jordi Martín (responsable del Plan Nacional de Tecnificación Deportiva d'Esquí de Muntanya del Consejo Superior de Deportes) i al Sr. Gil Orriols (preparador físic i professional del rendiment esportiu a Europa, Amèrica del Nord i Àsia)

També vull agrair a la família Spaulding, especialment a Rebecca Spaulding, la seva atenció i acompanyament durant la meva estada als Estats Units, així com el seu interès en la meua recerca.

El fet de marxar fora del país durant tot un curs escolar ha fet que el meu treball s'allargués molt en el temps. Tot i això, el seguiment que han fet primer Mr. Peter Driscoll, des del Hartford High School, i després la Judit Rovira, des de l'Institut Josep Brugulat, m'ha permès avançar en aquest projecte.

Finalment voldria agrair el suport i la dedicació dels meus pares, en Joan i la Gràcia. Ells m'han aconsellat i encaminat per fer d'aquest un treball millor.

Índex

| | |
|---|-----------|
| 1. Introducció | 6 |
| 2. Marc teòric | 9 |
| 2.1. Activitat física i salut en els joves | 10 |
| 2.2. Hàbits esportius dels escolars a Catalunya | 12 |
| 2.2.1. Qui fa esport, com el fa i on el fa | 13 |
| 2.2.2. La competició esportiva | 16 |
| 2.2.3. Motivació envers a la pràctica fisico-esportiva | 18 |
| 2.2.4. Les organitzacions esportives | 23 |
| 2.2.5. Marc legal i polítiques esportives | 25 |
| 2.2.6. El suport al desenvolupament esportiu | 26 |
| 2.3. Hàbits esportius dels escolars a Estats Units | 27 |
| 2.3.1. Sistema educatiu americà | 27 |
| 2.3.2. Organització de l'esport dels escolars americans | 28 |
| 2.3.3. Algunes dades publicades | 31 |
| 3. Part Pràctica | 35 |
| 3.1. Metodologia | 35 |
| 3.2. Anàlisi comparativa: | |
| Hàbits esportius dels escolars a Estats Units i Catalunya | 36 |
| 3.3. Assessorament d'experts: | |
| <i>Multiesport versus Especialització esportiva</i> | 52 |
| 3.4. El camí a seguir: | |
| Propostes de millora del model esportiu escolar a Catalunya | 58 |
| 4. Conclusions | 60 |
| 5. Bibliografia | 62 |
| Annexos | 64 |

1. Introducció

Sempre m'ha interessat el món de l'esport i l'activitat física. La pràctica esportiva cada cop té més repercussió en la nostra societat i som més conscients dels beneficis que genera una vida activa i saludable. Tot i això, el sedentarisme s'està incrementant en els nens i adolescents.

Fa temps vaig començar a donar voltes sobre quin podria ser el tema del meu treball de recerca de batxillerat. Volia relacionar-lo amb la meva experiència personal en el món de l'esport. Sóc molt esportista i m'agrada practicar molts esports. La meva família és molt activa, des de que vaig néixer sempre he recorregut muntanyes, petites excursions en família per mil racons de Catalunya i Europa. Seguint les passes del meu germà gran, als tres anys ja em vaig iniciar en l'esquí i la natació. Més endavant em van regalar una bicicleta i sovint sortíem a la muntanya a fer rutes també en família. Però tot va començar l'any 2012, quan a Banyoles es van celebrar els mundials de triatló i es va organitzar una competició infantil de promoció del triatló. Alguns nois i noies de l'equip de natació ens hi vam apuntar. Jo era el més petit de tots els participants, amb només nou anys, però per mi va ser una gran experiència. Aquell dia vaig descobrir que tenia bones aptituds per córrer i vaig voler començar a entrenar amb l'equip d'atletisme. M'era molt difícil compaginar els diferents esports, els calendaris i els horaris d'entrenament i de les competicions es solapaven. Aquesta inquietud que teníem jo i algun altre nen per practicar diferents esports, va portar a crear la secció de triatló infantil del Club Natació Banyoles. Als quinze anys, la meva passió per la muntanya i la natura em va fer adonar que potser era el moment de prendre la decisió de centrar-me més en un esport i vaig entrar a formar part del Centre de Tecnificació d'Esquí de Muntanya de Catalunya.

Però el punt de partida de la meva recerca va ser a la primavera del 2019, quan vaig entrar en un programa d'estudiants d'intercanvi amb AFS¹ (American Field Service) per fer un curs escolar als Estats Units. El Hartford High School of Vermont, on m'havia de matricular per cursar el 1r de batxillerat, em va demanar que tries quin esport volia fer a cada trimestre d'un llistat d'esports de tardor, d'hivern i de primavera. Això em va sorprendre molt, amb les

¹ Organització que ofereix experiències d'aprenentatge intercultural als joves a través de programes a l'estranger, recepció de famílies i voluntariat.

dificultats que sempre havia tingut jo per combinar diferents esports, i em va fer despertar la inquietud per estudiar els hàbits esportius dels joves als Estats Units.

L'**objectiu** de la meva recerca és:

Identificar, analitzar i comparar els hàbits esportius dels joves a Catalunya i als Estats Units i plantejar propostes de millora del model esportiu en edat escolar del nostre país, per tal de fomentar la pràctica esportiva entre els joves i evitar-ne l'abandonament.

El treball s'**estructura** en dos blocs:

- **Marc teòric** - Analitza les *recomanacions sobre l'activitat física per a la salut* de diferents organismes i sintetitza els informes publicats pel Consell Català de l'Esport sobre els hàbits esportius dels escolars de Catalunya. També fa una primera aproximació als hàbits esportius dels joves als Estats Units.
- **Part pràctica** - Comença amb un estudi estadístic propi, a una mostra de joves escolars d'Estats Units, que analitza les mateixes variables dels informes publicats pel Consell Català de l'Esport. La comparativa de les dades permet reflexionar sobre les diferències del model esportiu en edat escolar a Catalunya i a Estats Units.

A partir d'aquí estructuro la meva recerca en tres parts:

- Primer una **anàlisi comparativa del model esportiu** dels escolars a Estats Units i a Catalunya.
- Vist que el model català es basa en la pràctica d'un únic esport a través de les federacions esportives i l'americà es centra en el multisport gestionat a través dels centres escolars, es busca **assessorament d'experts** en l'àmbit esportiu per reflexionar sobre els avantatges i inconvenients d'ambdós models.

- Finalment es planteja quin ha de ser **el camí a seguir** cap a un model esportiu català que tendeixi a fomentar encara més la pràctica esportiva entre els joves i en redueixi l'abandonament.

No ha estat una recerca sense dificultats. No sóc expert ni tècnic en aquests temes, només una persona apassionada en l'esport. Segur que caldria un estudi més acurat i professional, però els factors que he pogut analitzar em fan veure que es poden introduir millores en el model esportiu del nostre país.

També el fet d'estar un any fora de Banyoles m'ha dificultat el desenvolupament i el seguiment del treball de recerca. Entrar en un programa d'un curs escolar als Estats Units significava que a finals de 4t d'ESO ja havia de començar a plantejar el meu treball i tirar-lo endavant pel meu compte, ja que em perdria el seguiment del professorat durant el primer curs de batxillerat, període en què la resta dels meus companys començarien la recerca amb el procediment habitual. Però al mateix temps, la meva estada als Estats Units m'ha donat l'oportunitat de conèixer una societat diferent i poder analitzar d'aprop un model esportiu també diferent.

Malgrat tot, ha estat molt interessant endinsar-me en aquest món i plantejar-me nous reptes de futur.

2. Marc teòric



Figura 1. Imatge de la sortida del triatló infantil SerTri 2012 Banyoles. Font: Pròpia

El doctor Jürgen Weineck² en la seva publicació *Salud, ejercicio y deporte* (2001) fa algunes reflexions crítiques sobre la salut, l'activitat física i l'esport. Considera que l'esport no és sa per si mateix, sinó que depèn del moment de la vida i la forma en què es practica. També remarca que la pràctica d'activitat física ha d'anar acompanyada d'altres hàbits saludables com per exemple una alimentació equilibrada.

S'entén per **activitat física** qualsevol moviment del cos, produït per la musculatura esquelètica i que suposa una despesa energètica que el nostre cos necessita per funcionar. Per tant, els moviments que es realitza en la vida diària són activitat física. Es considera **exercici físic** quan l'activitat física és planificada, estructurada i intencionada amb l'objectiu de millorar o de mantenir la forma física. En diem **esport** quan l'activitat física es fa en un marc reglamentari.

Diem que una persona és **suficientment activa** quan compleix amb les recomanacions d'activitat física que marca la Organització Mundial de la Salut (OMS), en funció de l'edat i de les circumstàncies de cada persona. En cas contrari, es diu que es té un **comportament sedentari** i això comporta un risc important per a la salut. Obesitat i malalties cardiovasculars en són alguns exemples..

L'activitat física es considera **moderada** si quan es realitza la respiració i pulsacions són ràpides però permeten portar a terme una conversa (caminar a bon pas, jugar activament, anar amb

² Científic alemany (1941 - 2020) i autor de diverses publicacions sobre la salut i l'esport.

bicicleta a un ritme tranquil...). En canvi es considera activitat física **vigorosa** quan les pulsacions s'incrementen substancialment i la respiració és massa forta i ràpida per mantenir una conversa (córrer, saltar, pujar escales, nedar i la majoria d'esports competitius)

2.1. Activitat física i salut en els joves

La **Carta Internacional de l'Educació Física i l'Esport**³ de l'**UNESCO** (Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura) declara que *“la pràctica de l'educació física i de l'esport és un dret fonamental de tots i un element clau de l'educació permanent”*. Destaca els beneficis de l'activitat física per a la salut i la inclusió de persones, la protecció dels joves, el paper de l'esport per al desenvolupament i la pau, així com protegir la integritat de l'esport enfront del dopatge, la violència, la manipulació i la corrupció en són alguns aspectes.

La Conferència Internacional de Ministres encarregats de l'Esport de la UNESCO va fer una declaració el 2013 que deia: *“L'educació física a l'escola i en totes les altres institucions educatives és el mitjà més efectiu per dotar a tots els nens i joves de competències, aptituds, actituds, valors, coneixements i comprensió per a la seva participació en la societat al llarg de la seva vida”*.

L'**OMS** (Organització Mundial de la Salut) va aprovar l'any 2015 el document **Recomanacions mundials sobre l'activitat física per a la salut**. Considera una evidència científica que la inactivitat física constitueix el quart factor de risc més important de mortalitat en tot el món (6% de defuncions a nivell mundial). Defensa que tots els nens i joves haurien de realitzar diàriament activitats físiques en forma de jocs, esports, desplaçaments, activitats recreatives, educació física, en el context de la família, l'escola i les activitats de la comunitat.

Els nivells recomanats d'activitat física per als joves de 5 a 17 anys són:

1. Han d'acumular un mínim de 60 minuts diaris d'activitat física moderada o vigorosa.
2. L'activitat física per un temps superior als 60 minuts diaris reportarà un benefici encara major per a la seva salut.
3. L'activitat física diària hauria de ser sobretot aeròbica (d'una intensitat baixa o mitjana i de llarga durada, en els que l'organisme crema hidrats i greixos per obtenir energia).

³ Document inspirat en els drets humans que va ser adoptat pels estats membres de la UNESCO l'any 1978 i revisat en diverses ocasions, l'última l'any 2015.

Convindria incorporar, com a mínim tres vegades per setmana, activitats vigoroses que reforcin, en particular, els músculs i els ossos.



El Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport van elaborar la *Piràmide de l'activitat física a la infància i l'adolescència* que il·lustra les recomanacions del temps que han de dedicar els nens i adolescents a portar a terme les activitats físiques, l'exercici físic i l'esport:

Figura 2. Piràmide de l'activitat física a la infància i adolescència.

Font: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. <http://hdl.handle.net/11351/1466>

- Dedicar menys de 2 hores al dia a les accions que representin inactivitat com: veure la televisió, jugar a videojocs i utilitzar l'ordinador.
- Buscar un espai entre 2 i 3 vegades a la setmana per anar a jugar als gronxadors, anar a jugar al parc, posar música i ballar...
- Durant entre 3 i 5 vegades a la setmana caldrà realitzar algun esport i/o activitat de lleure com pot ser: patinatge, ciclisme, aeròbic, natació, córrer, voleibol, bàsquet, futbol, tennis, saltar a corda, joc de grup...
- I ja com a activitat més freqüentment (diària): jugar a l'aire lliure, fer caminant o en bicicleta els desplaçaments, caminar, pujar i baixar les escales a peu, ajudar amb les tasques de casa, recollir les joguines, anar caminant fins l'escola, passejar...

També nombroses entitat públiques i privades han publicat informes defensant els beneficis que reporta l'esport i la realització d'activitat física als nens i joves. Per exemple la Fundació Corachan⁴ resumeix els beneficis de l'esport als joves en quatre àmbits:

⁴ Fundació sense ànim de lucre, localitzada a Barcelona, que promou accions orientades a l'adquisició d'hàbits saludables.

1. **Beneficis físics:** millora el sistema immunològic, la coordinació, flexibilitat, força i resistència muscular. A més d'enfortir els pulmons, cor i ossos.
2. **Beneficis emocionals:** millora l'estat d'ànim, redueix l'ansietat i la irritabilitat, i fomenta la creació d'hàbits positius.
3. **Beneficis de desenvolupament del coneixement:** augmenta la capacitat d'aprenentatge i millora la concentració.
4. **Beneficis de relacions personals:** fomenta la disciplina i responsabilitat. A més, promou el treball en equip i s'aprenen valors com la companyonia, la cooperació i la lleialtat.

Actualment tothom és conscient de que l'activitat física aporta beneficis a la salut, però els nivells d'activitat física recomanats pels experts no es compleixen. El sedentarisme s'està incrementant com a hàbit no saludable, també en els adolescents, amb tots els greus perjudicis per a la salut que això pot comportar en el present i en el futur.

2.2. Hàbits esportius dels escolars a Catalunya

L'Observatori Català de l'Esport⁵ va publicar l'any 2017 l'informe *L'esport a Catalunya 2006-2016*. En aquest informe s'analitzen dades que permeten visualitzar la tendència i l'evolució del fenomen esportiu a Catalunya. Per altra banda, la Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya, també va publicar l'any 2017 l'informe *Els hàbits esportius dels escolars de Catalunya 2016*. Es tracta d'un estudi rellevant per identificar els aspectes importants i determinants de la pràctica esportiva extraescolar dels infants i adolescents catalans d'entre 6 i 16 anys (de 1r de primària a 4t d'ESO) escolaritzats a Catalunya.

Després de cercar d'informació en diferents fonts i de llegir diverses publicacions, sembla interessant i adequat basar la meua recerca seguint l'estructura d'aquests informes. L'IDESCAT (Institut Nacional d'Estadística de Catalunya) tampoc disposa de dades estructurades més actualitzades, per tant, ens basarem en les publicades l'any 2017.

⁵ Servei creat per iniciativa de la Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya l'any 2006 i desenvolupat per l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC) amb la col·laboració d'altres institucions vinculades a l'esport.

2.2.1. Qui fa esport, com el fa i on el fa?

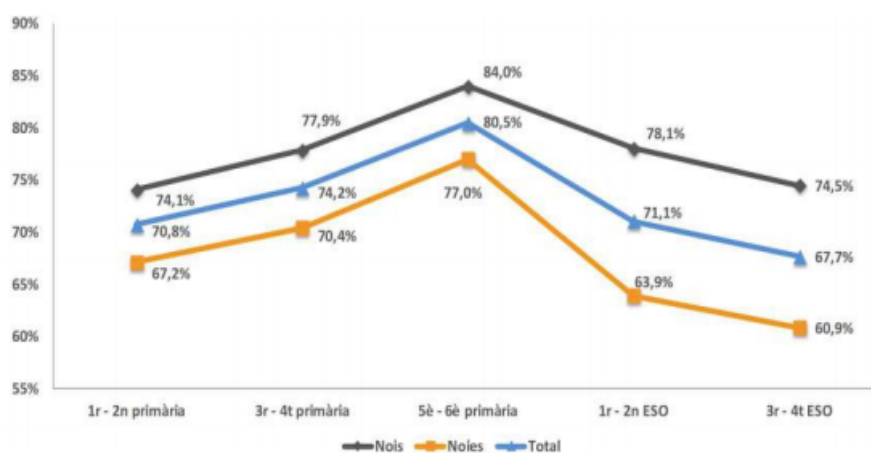
Els escolars a Catalunya compten amb la matèria d'Educació física, que comporta una certa pràctica física i esportiva prevista en el currículum educatiu. Però està acceptat que no resulta suficient per garantir una pràctica que permeti millorar la condició física dels alumnes així com tampoc consolidar uns hàbits esportius que haurien de perdurar més enllà de l'adolescència.

En les recomanacions de l'OMS s'inclou qualsevol tipus d'activitat física que manifesti l'escolar al llarg del dia, incloent l'activitat que pugui realitzar a l'hora del pati, els desplaçaments caminant a l'escola, entre d'altres. Aquests aspectes no s'han pogut tenir en compte a l'hora d'elaborar aquesta recerca, per tant, caldrà interpretar els resultats amb precaució.

S'entén com a *índex d'activitat físico-esportiva* a aquella pràctica que es realitza fora de l'horari lectiu com a mínim un cop per setmana de forma continuada durant el curs, més enllà de les hores obligatòries d'educació física que fan durant l'horari lectiu.

Figura 3. Índex de pràctica d'activitat físico-esportiva segons sexe i curs

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016

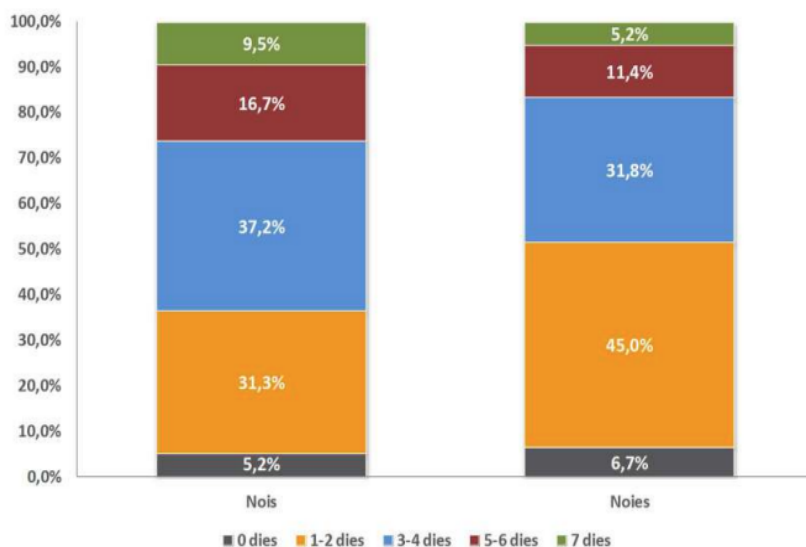


La pràctica d'activitat físico-esportiva de la població escolar, com a mínim un cop per setmana, se situa de mitjana en el 73%.

El percentatge de pràctica disminueix del 81% (4t -6è primària) a un 71% (1r - 2nESO). Uns índexs que segueixen a la baixa a mida que avança l'edat dels adolescents fins a situar-se en un 68% (3r - 4tESO). Per altra banda, s'observa com les diferències dels índexs de pràctica segons sexe augmenten amb l'edat.

Figura 4. Dies a la setmana que realitzen, com a mínim, 1 hora d'activitat física

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016



Només un 6% dels escolars no realitzen cap tipus de pràctica. Un 39% afirmen realitzar entre 1 i 2 dies de pràctica, mentre que un 35% realitzen entre 3 i 4 dies de pràctica. A partir d'aquí ja disminueixen molt els percentatges.

Figura 5. Tipologia de pràctica físico-esportiva dels practicants

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016

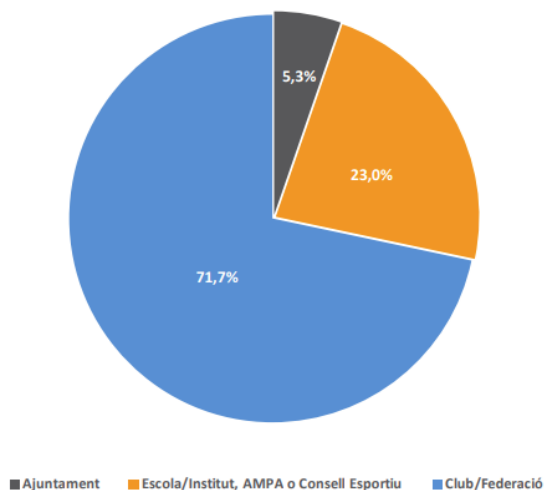


És important destacar el tipus de pràctica: 42% és organitzada (es fa en el marc d'una entitat i sota la supervisió d'un responsable) i la no organitzada amb un 14% (realitzada per compte propi, sense supervisió de cap responsable ni sota cap organització).

Un 44% dels escolars afirma realitzar ambdues pràctiques. També cal destacar la tendència descendent de l'índex de pràctica físico-esportiva organitzada a mida que avança l'edat.

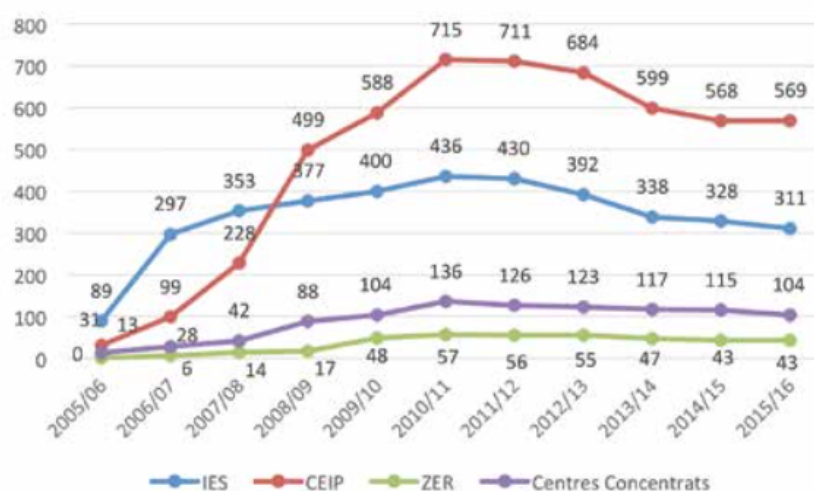
Figura 6. Promotors de les activitats físico-esportives organitzades

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016



Els clubs o federacions centren la major part de tota l'activitat físico-esportiva organitzada entre els escolars de Catalunya (72%), seguit de les escoles/instituts, AMPA's i Consells Esportius (23%) i per últim els Ajuntaments (5%).

Figura 7. Evolució dels centres participants al Pla Català de l'Esport a l'Escola



Font: Observatori Català de l'Esport, 2016; a partir de Consell Català de l'Esport.

El Pla Català de l'Esport a l'Escola, iniciat l'any 2005, ha contribuït en aquesta millora de la pràctica esportiva de les persones menors de 16 anys. L'objectiu del Pla és incrementar la participació dels infants i joves de tot Catalunya en activitats físiques i esportives en horari no lectiu al mateix centre educatiu i, alhora, emprar aquestes pràctiques per a la difusió i educació en valors i per a l'adquisició d'hàbits saludables. Els centres que participen al Pla són els Instituts d'Educació Secundària (IES), els Centres d'Educació Infantil i Primària (CEIP), les Zones Escolars Rurals (ZER) i els centres concertats.

El nombre de persones que hi participaven va experimentar un augment important fins el

curs 2011-2012. Després es va produir una davallada, tot i que des del curs 2014-2015 hi ha indicis de recuperació. Els Centres d'Educació Infantil i Primària són els que més han participat.

Espais esportius: més enllà de les instal·lacions esportives convencionals

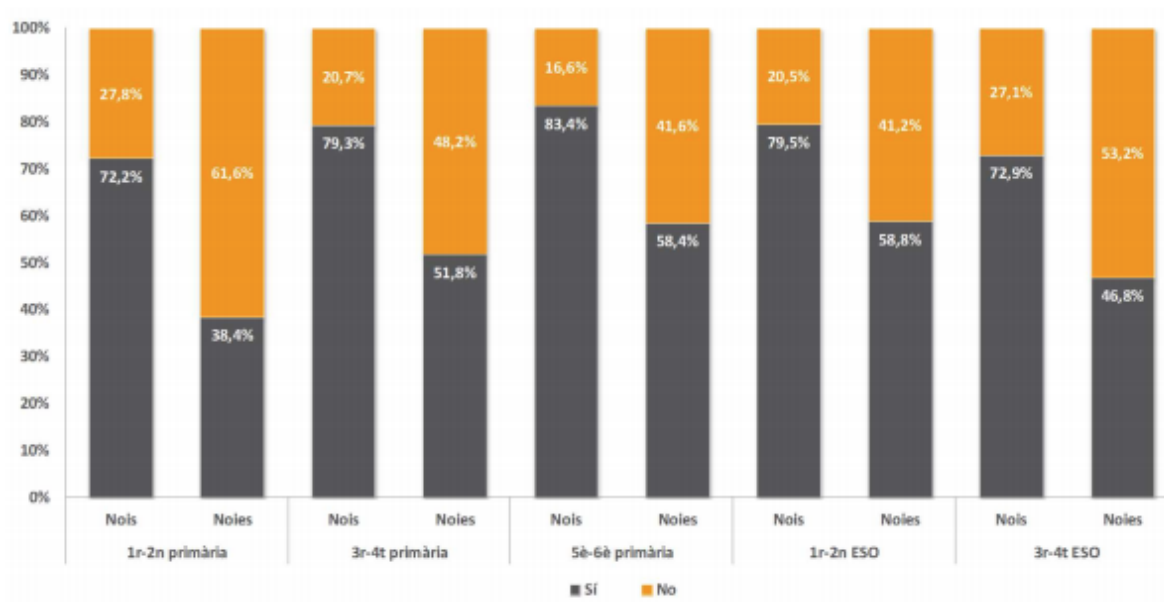
Per possibilitar la pràctica esportiva és necessària l'existència d'espais, ja siguin específics per a aquesta finalitat o genèrics, com ara les muntanyes, parcs o rius. El treball conjunt d'ajuntaments i d'entitats territorials com ara diputacions, Secretaria General de l'Esport i Consejo Superior de Deportes ha permès la millora dels espais de pràctica esportiva arreu del territori català.

2.2.2. La competició esportiva

En aquest apartat s'analitzen diferents aspectes que fan referència a la competició de les activitats físico-esportives en l'edat escolar.

Figura 8. Escolars practicants que fan competició

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016

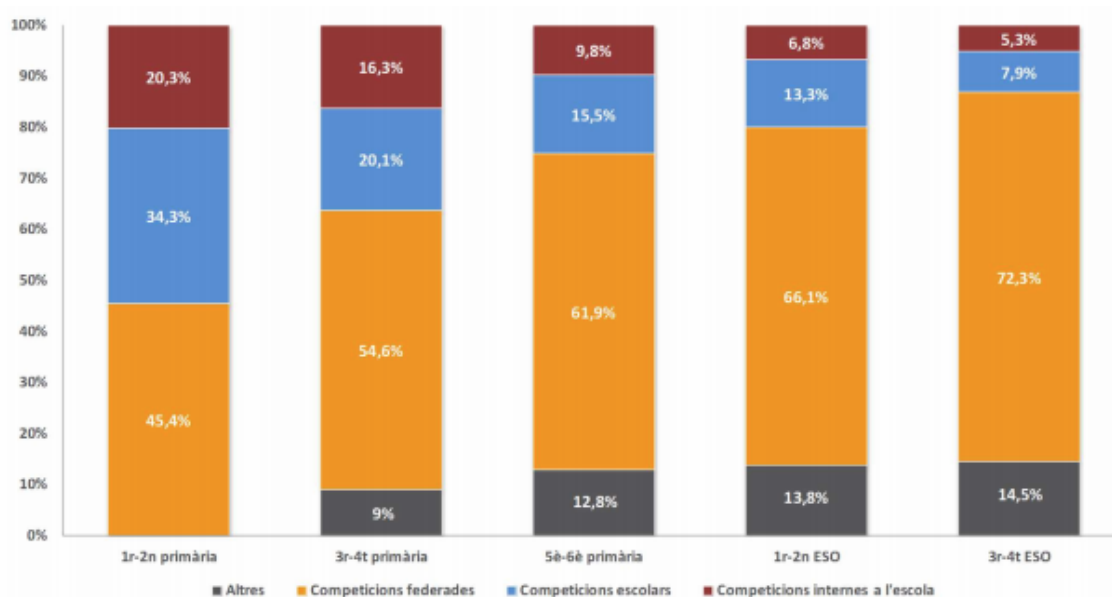


Entre tots els escolars practicants d'activitats físico-esportives, un 66% realitza una pràctica d'esport de competició. Com s'observa en la figura, els nois són més propensos a realitzar activitats esportives competitives, els quals un 78% realitzen activitats de competició, mentre que les noies se situen un 52%.

S'observa una variació en l'índex de pràctica esportiva de competició depenent de l'edat dels mateixos. En l'etapa escolar de cycle inicial de primària, l'índex se situa en el 57%, el qual viu un augment en el cycle superior de primària, on l'índex se situa en el 71%. Aquesta xifra decau lleugerament en el primer cycle de la ESO (70%) i viu una davallada en l'etapa de segon cycle de la ESO (61%).

Figura 9. Tipologia de competicions esportives

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016



Les diferències en la tipologia d'esport són més notables quan es diferencia segons l'edat dels escolars, s'observa una tendència creixent en la pràctica de competicions esportives federades a mida que s'avança en edat.

La diferència entre el cycle inicial de primària al segon cycle de secundària és de 27 punts. Mentre que els escolars d'edats més avançades prefereixen les competicions federades, els escolars de cycle inicial de primària tendeixen a realitzar competicions escolars (34%) i competicions internes a l'escola (20%).

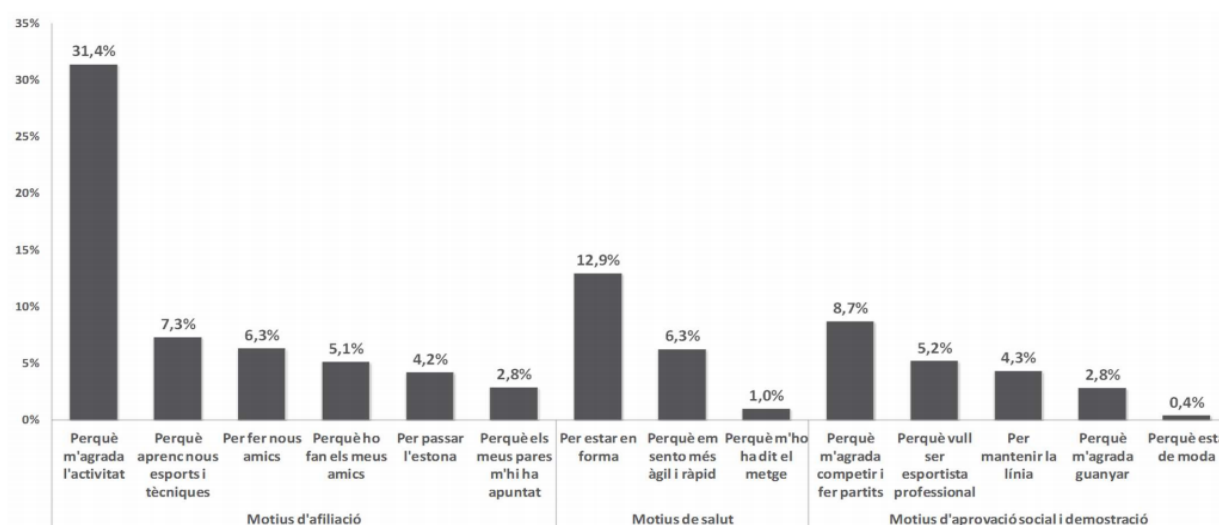
2.2.3. Motivació envers a la pràctica físico-esportiva

Un factor clau per dissenyar amb èxit un millor oferta d'activitats físico-esportives és conèixer les motivacions dels escolars envers a la pràctica d'esport. Les motivacions de realització de pràctica esportiva es poden agrupar en tres dimensions:

- Motius d'aprovació social i demostració de capacitat
- Motius d'afiliació
- Motius de salut

Figura 10. Principals motivacions per a la pràctica físico-esportiva

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016

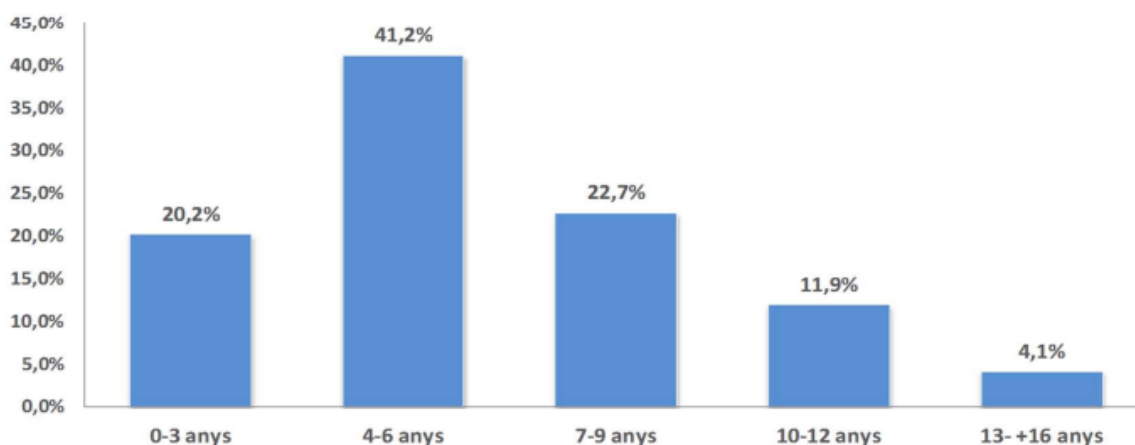


S'observa una clara tendència a practicar esport per gust personal, on la resposta "Perquè m'agrada l'esport" representa un 31% del total de motivacions. Destaca també el fet d'estar en forma (13%), seguit del gust per competir i realitzar partits (9%). Existeixen motivacions de tipus socials com ara "per fer nous amics" i "perquè ho fan els meus amics i amigues" les quals sumen un total d'un 11%.

Per tant s'observa com l'esport és vist com a una eina socialitzadora entre el col·lectiu escolar.

Figura 11. Anys amb els que es van iniciar a fer esport

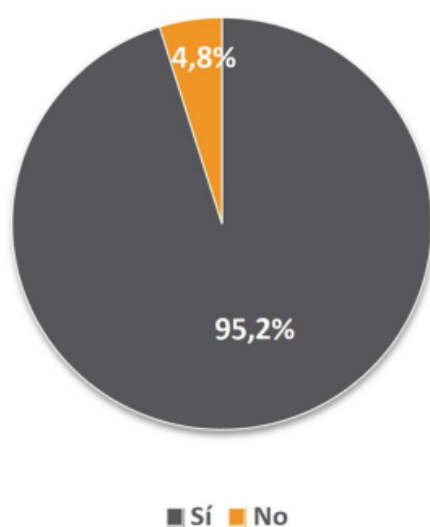
Font: Observatori Català de l'Esport, 2016



El 41% dels escolars afirma haver iniciat la seva pràctica físico-esportiva entre els 4 i 6 anys d'edat, seguit dels que ho van fer entre els 7 i 9 anys d'edat (23%) i dels que ho van fer en l'etapa de 0 a 3 anys (20%).

Figura 12. Intenció de practicar esport en el futur

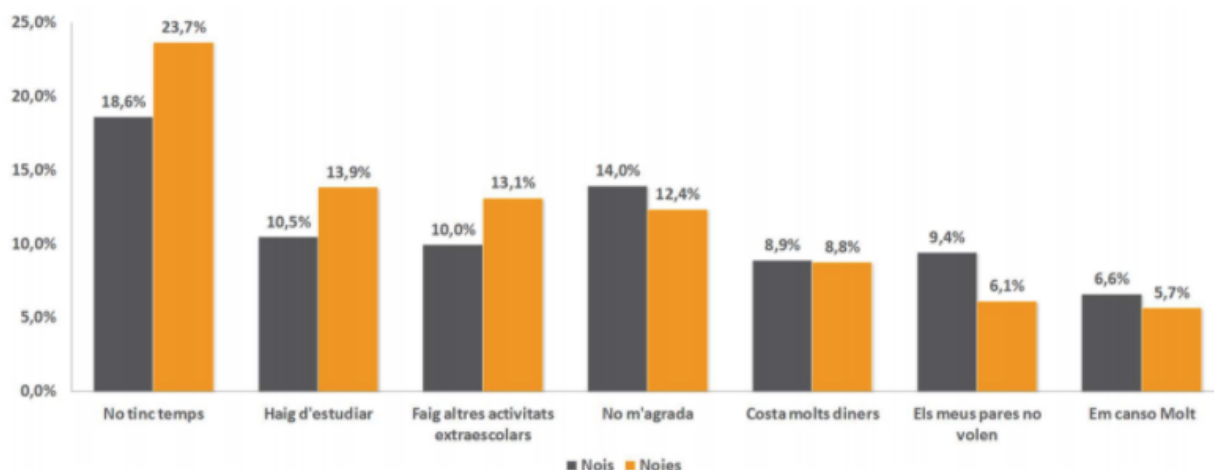
Font: Observatori Català de l'Esport, 2016



En relació a la pràctica físico-esportiva dels escolars quan aquests siguin adults, davant la pregunta "Quan siguis gran t'agradaria continuar fent esport o activitat física?", un 95% dels escolars actius respon afirmativament al fet de voler continuar practicant.

Figura 13. Principals motius de NO practicar esport

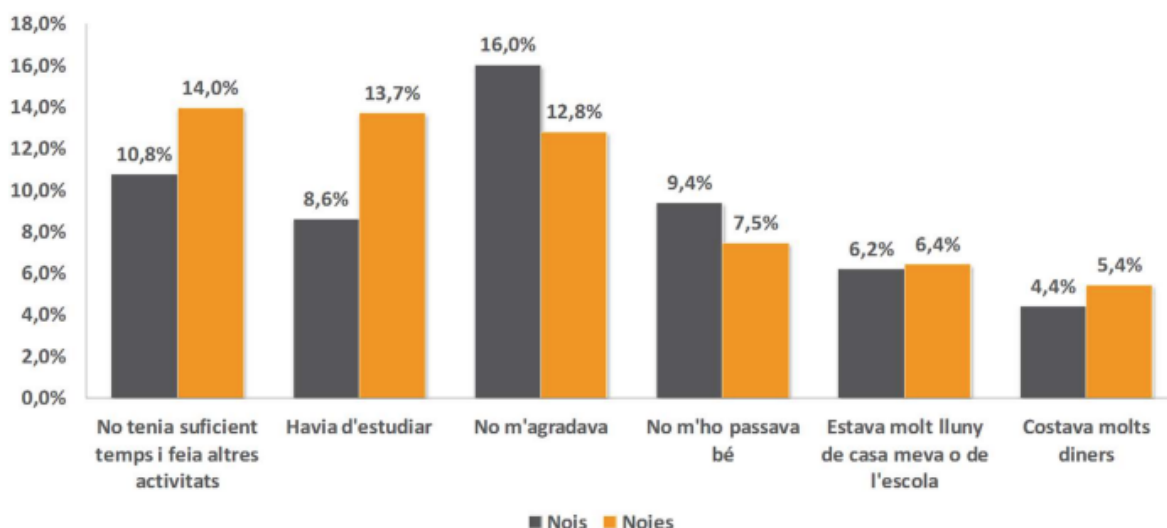
Font: Observatori Català de l'Esport, 2016



Entre la població no activa físico esportivament parlant destaquen principalment els motius de no practica referents a la manca de temps (22%), que no els agrada realitzar aquest tipus de pràctica (13%), el fet d'haver d'estudiar (13%) i a que realitzen d'altres activitats extraescolars (12%). Un dels altres motius creixents a mida que els escolars es van fent grans és el fet d'estudiar

Figura 14. Principals motius d'abandonament d'activitats esportives

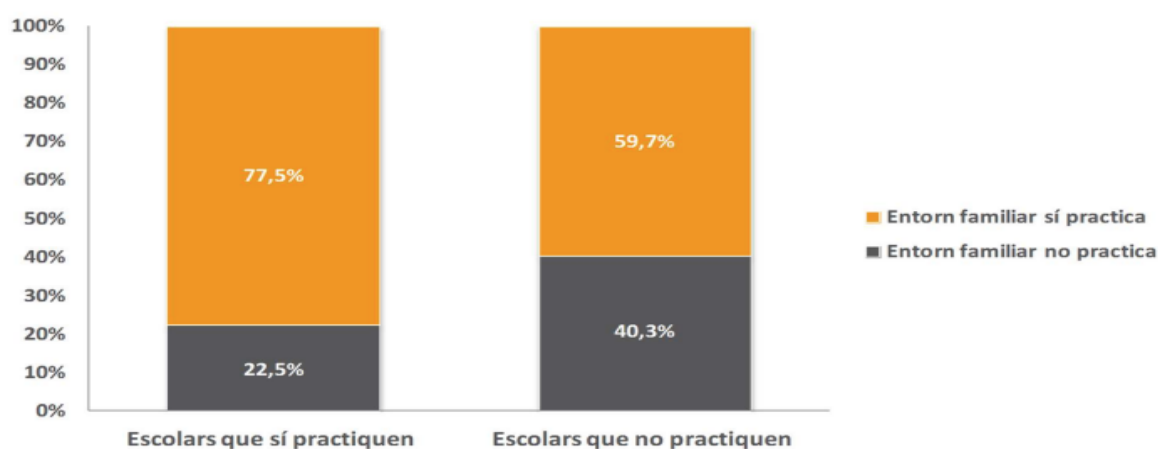
Font: Observatori Català de l'Esport, 2016



És important analitzar els motius pels quals els escolars abandonen la pràctica esportiva: no m'agradava (14%), no tenia prou temps i feia altres activitats (13%), seguit del fet d'haver d'estudiar (12%). La diferència més significativa entre sexes se situa en el fet d'haver d'estudiar on les noies al·leguen més que els nois com a causa d'abandonament, seguit del fet de no agradar la pràctica.

Figura 15. Relació entre hàbits esportius de la família i la pràctica esportiva dels escolars

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016

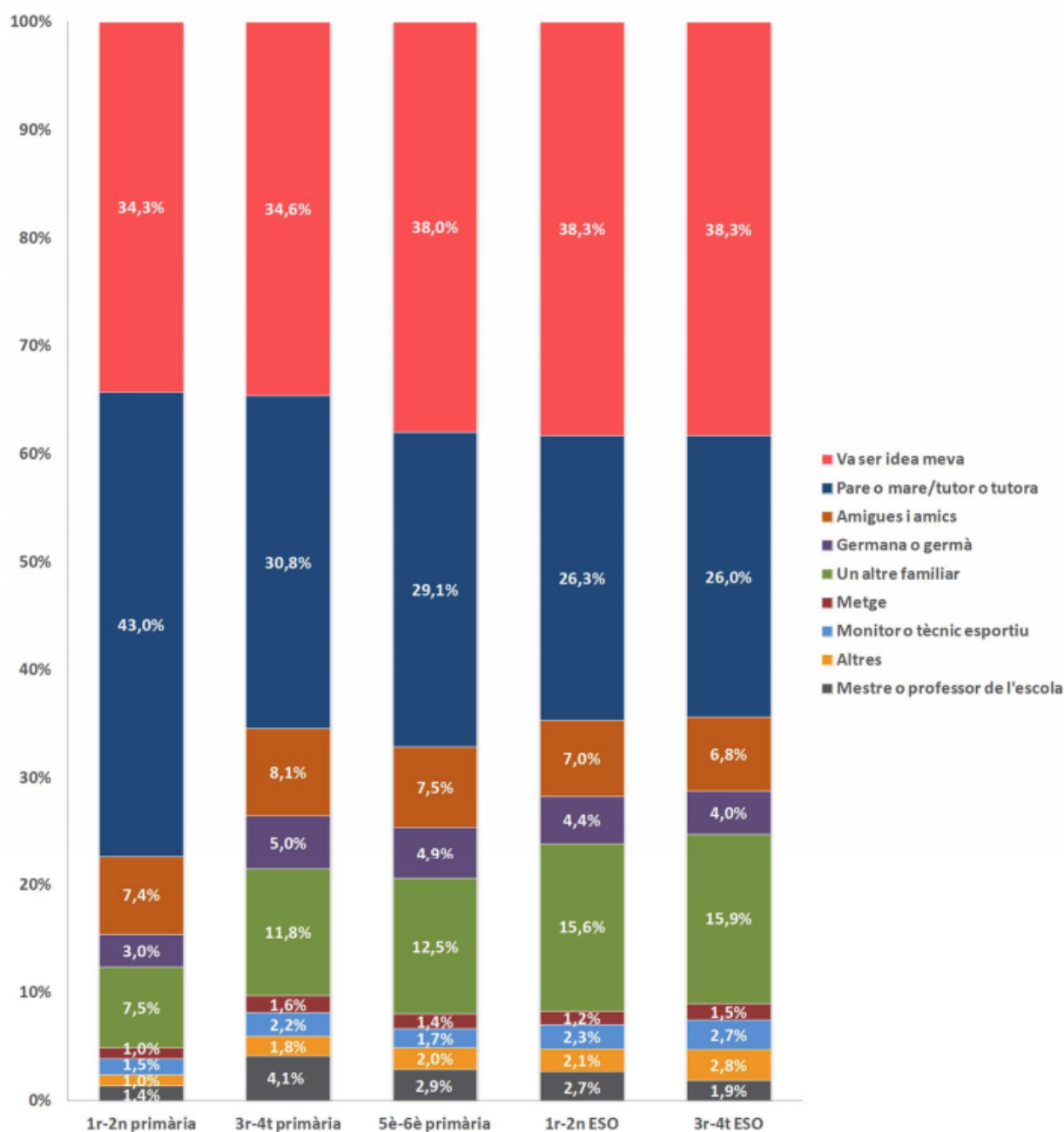


L'entorn familiar practicant d'activitats físico-esportives presenten un índex més alt de sensibilització envers a la importància d'aquesta pràctica. S'observa que l'entorn familiar dels escolars actius és un 18% més actiu que l'entorn familiar dels escolars no actius.

És important identificar quins membres de la unitat familiar i/o entorn familiar poden acabar sent els més influents en les decisions i adquisició dels hàbits esportius dels escolars de Catalunya. Destaca el paper dels germans i de les germanes, els quals són els membres més influents de l'entorn familiar, seguit del pare i de la mare.

Figura 16. Persones de l'entorn que animen a practicar esport als escolars

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016



Un altre factor determinant en la realització d'iniciar algun tipus d'activitat físico-esportiva és el fet de qui anima als escolars a realitzar aquesta pràctica. En aquest sentit, un 37% afirma que va ser per decisió i idea d'ell/a mateix/a, seguit d'un 30% que afirmen que és degut als pares i un 13% declara que ha sigut per influència dels amics.

2.2.4. Les organitzacions esportives

Les persones fan esport en el marc de tota mena d'organitzacions: públiques, privades associatives, privades comercials, empreses... Les instal·lacions més freqüentades per la població són les privades comercials i les públiques, a més dels espais públics oberts (parcs, carrers, camp, muntanyes...). En conjunt, l'any 2015, al voltant del 60% de les persones que practiquen esport utilitzaven aquestes instal·lacions. A més, prop d'una quarta part de les que fan esport estan afiliades a clubs esportius.

Aquestes dades posen de manifest la importància de conèixer les organitzacions de l'esport. Cal saber el seu funcionament, les característiques principals, les persones que hi estan vinculades...

Els clubs i les federacions

Són la base del moviment esportiu a Catalunya: emprenen iniciatives, promouen el gust per l'esport, creen lligams de solidaritat entre les persones que hi estan afiliades, organitzen competicions, etc. Predominen els clubs petits d'una sola secció esportiva orientats a la promoció i a la participació en competicions d'un sol esport. Segons dades del Consell Català de l'Esport de l'any 2015 a Catalunya hi havia 9.008 clubs esportius afiliats a una o varies federacions esportives. El 68% no tenia més de 100 persones associades i només el 5% superava les 1.000.

Catalunya comptava amb 72 federacions esportives. Les tres federacions amb més clubs adherits l'any 2015 eren futbol (1066 clubs; 12%), caça (899 clubs; 10%) i ciclisme (706 clubs; 8%).

Pel que fa a les persones associades, aproximadament els dos terços són homes i, un terç dones. El nombre de persones abonades ha crescut els darrers anys. Aquesta dada pot ser un indicador de l'obertura dels clubs cap a activitats més variades, i no només relacionades amb la competició.

Els clubs catalans són sistemes oberts que no es relacionen només amb les federacions esportives, sinó que tenen una àmplia participació en el teixit social del municipi al qual pertanyen i amb les organitzacions de l'esport.

Els ajuntaments

Els ajuntaments no treballen aïllats, sinó que estableixen col·laboracions d'intercanvi amb altres organitzacions, tant les supralocals (Consell Català de l'Esport, Diputació...) com les del propi municipi (entitats esportives principalment). Aquestes relacions han anat en augment.

Les entitats esportives són organitzacions essencials per a la pràctica d'activitat física i esport i són uns dels promotors claus de l'esport al municipi. S'han hagut d'adaptar als canvis i al nou context social, oferint noves activitats més enllà de la competició, com feien anys enrere. La gestió de la comunicació amb la ciutadania mitjançant les xarxes socials ha augmentat molt i també es dona més importància als temes mediambientals. A més de les preocupacions tradicionals, augmentar la pràctica esportiva, millorar i ampliar el parc d'instal·lacions esportives, en l'agenda municipal ha entrat la preocupació per l'adaptació dels espais públics als usos esportius i per fer-los compatibles amb altres usos.

Les empreses de serveis esportius

Les empreses de serveis esportius conformen una part del sector comercial de l'esport a Catalunya. Són aquelles empreses, l'activitat econòmica principal de les quals comprèn la gestió d'instal·lacions esportives, les activitats dels clubs esportius i dels gimnasos, entre d'altres. Aquest sector és un mercat molt fragmentat, que està constituït bàsicament per microempreses i petites empreses.

El nombre d'empreses dins d'aquest sector d'activitat econòmica s'ha anat incrementant de forma gairebé continuada. Però s'està produint un canvi de model de negoci al sector que, per exemple, en el cas dels centres esportius passa dels centres de *fitness* tradicionals, que ofereixen una àmplia oferta d'activitats i serveis i, per tant, tenen necessitat de molt personal

per prestar-los, cap els centres *low-cost* i els microcentres especialitzats en una única activitat físicoesportiva, que requereixen de poc personal per al seu funcionament.

Les empreses de serveis esportius són, per tant, un sector d'activitat econòmica que està evolucionant i adaptant-se a les noves demandes de la societat.

2.2.5. Marc legal i polítiques esportives

L'esport forma part de la dinàmica social i, per tant, està subjecte a les accions dels poders públics mitjançant la determinació de les polítiques sectorials.

La Llei Orgànica 6/2006 de l'estatut d'Autonomia de Catalunya dona competències exclusives a la Generalitat de Catalunya en matèria d'esports. La formació esportiva, la tecnificació en l'esport, l'establiment del règim jurídic de les federacions i dels clubs esportius, la disciplina esportiva, els règims electorals, la planificació de la xarxa d'equipaments d'ús públic, la prevenció i el control de la violència en l'esport i del dopatge, el garantir la salut dels qui practiquen esport i del públic en esdeveniments, són elements clau en les accions legislatives i de govern.

Cada vegada més, l'esport forma part dels programes dels partits polítics amb representació parlamentària a les eleccions autonòmiques, locals, europees i d'àmbit estatal. Cada partit polític té les seves pròpies preferències, les seves línies ideològiques de com millorar i desenvolupar l'esport, i hi ha diferències importants.

Hi ha un seguit de temàtiques i continguts que són comuns als partits polítics i a qualsevol de les convocatòries electorals, són aspectes com la promoció de l'activitat física i l'esport, la millora i el suport a l'esport per a tothom, l'esport de base, l'esport escolar, la regulació de les professions de l'esport, el suport a les entitats associatives de l'esport, la prevenció de la violència en l'esport i el control del dopatge, així com major presència de la dona a l'esport. Temes com la relació entre esport i ocupació i les polítiques esportives com a generadores de riquesa, ocupació i benestar i la millora de l'esport universitari ha estat també molt present en els darrers anys als programes.

En canvi, hi ha continguts singulars que sí que responen a una determinada ideologia política i model de vertebració de l'esport, com les seleccions esportives catalanes, la participació en competicions internacionals i l'ús de l'esport per a la millora de la marca Catalunya.

2.2.6. El suport al desenvolupament esportiu

S'analitzen també diferents iniciatives de promoció, formatives, científiques..., que fan possible el desenvolupament de l'esport a Catalunya.

Centres de tecnificació

L'any 2015 hi havia a Catalunya 10 centres de tecnificació esportiva on es preparaven 626 esportistes (329 homes i 297 dones). Aquests centres són a: Sant Cugat, Esplugues de Llobregat, Banyoles, Cornellà, Lleida, Ripoll, Seu d'Urgell, Terres de l'Ebre, Cerdanya i Vall d'Aran.

Formació

Es refereix a formacions amb títols oficials i homologats, que comencen en acabar l'escolarització obligatòria: *Tècnic/a d'esports, Tècnic/a de conducció d'activitats físicoesportives en el medi natural, Tècnic/a d'animació d'activitats físiques i esportives, Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, Màsters i Doctorat*. En tots els casos, el nombre d'alumnes matriculats en aquestes formacions ha anat a l'alça.

També fa formació l'Escola Catalana de l'Esport amb el suport de les diputacions. És el centre que promou i certifica les activitats de formació dels tècnics i tècniques de l'àmbit de les activitats físiques i/o esportives: *Cursets d'iniciació a tècnics i tècniques d'esport (CIATE) o formació per al voluntariat, Actes de formació permanent o continuada, Seminaris d'higiene i primers auxilis, Cursos de Suport Vital Bàsic Desfibril·lació Externa Automàtica DEA ...*

A més de la formació no reglada que s'ofereix a l'Escola Catalana de l'Esport, cal tenir present que altres institucions en fan per donar servei a les persones i organitzacions per les quals treballen, especialment les diputacions.

2.3. Hàbits esportius dels escolars a Estats Units

A partir de la pròpia experiència viscuda al Hartford High School of Vermont, després de llargues converses amb el professor d'educació física del centre Mr. Peter Driscoll i de la consulta de diferents publicacions que el mateix Mr. Driscoll ha recomanat, a continuació es mostra una primera síntesi dels hàbits esportius dels escolars dels Estats Units.

L'esport és una part important de la cultura dels Estats Units i és un pilar bàsic en l'educació. El país ofereix una àmplia varietat d'esports escolars. Els joves practiquen esports en equips organitzats i finançats per les escoles i instituts, participen en campionats locals, lligues entre diferents instituts, i campionats estatals que són molt valorats. Fins i tot, canals de televisió nacionals retransmeten partits i competicions dels instituts.

2.3.1. Sistema educatiu americà



|  Sistema educatiu a Catalunya | | | American education system  | |
|--|-------------|------------------|---|-------------------|
| <i>Etap</i> | <i>Curs</i> | <i>Edat</i> | <i>Grade</i> | <i>Level</i> |
| Infantil | 1r | 3 | Pre-Kindergarten | Pre-School |
| | 2n | 4 | | |
| | 3r | 5 | Kindergarten | Elementary School |
| Primària | 1r | 6 | 1st | |
| | 2n | 7 | 2nd | |
| | 3r | 8 | 3rd | |
| | 4t | 9 | 4th | |
| | 5è | 10 | 5th | |
| 6è | 11 | 6th | Middle School | |
| Secundària | 1r | 12 | | 7th |
| | 2n | 13 | 8th | |
| | 3r | 14 | 9th - Freshman | High School |
| 4t | 15 | 10th - Sophomore | | |
| Batxillerat | 1r | 16 | 11th - Junior | |
| | 2n | 17 | 12th - Senior | |

Figura 17. Sistemes educatius a Catalunya i Estats Units.

Font: Elaboració pròpia.

L'ensenyament obligatori als Estats Units és gratuït i està subvencionat per l'estat, des dels 6 anys fins al 18 anys. L'estructura del cursos i la denominació dels centres en cada etapa educativa és diferent a la del sistema educatiu a Catalunya. Cal destacar el fet que l'entrada a l'institut, l'anomenat High School, comença dos anys més tard a Estats Units que a Catalunya, és a dir correspondria al curs de 3r d'ESO. Això és un fet diferencial molt important per aquesta recerca perquè l'entrada a l'institut pot suposar un canvi dels hàbits esportius dels joves, ja sigui perquè per una banda es poden trobar amb més oportunitats de fer esport o també perquè l'exigència dels estudis augmenta i els joves no tenen tant temps lliure.

L'activitat acadèmica és aproximadament de 8h a 15h i a les tardes tots els alumnes participen en alguna de les nombroses activitats extracurriculars que ofereixen els instituts: activitats esportives de moltes disciplines diferents, però també, activitats culturals com teatre, dansa, música, tertúlies literàries, grups de recerca en robòtica, ciència i medi ambient, grups de concursos matemàtics, debats...

2.3.2. Organització de l'esport dels escolars americans

A tots els cursos s'ofereix l'assignatura d'educació física, més nombroses matèries optatives relacionades amb l'esport, per exemple crossfit, escalada, orientació en el medi, dansa...

Les oportunitats per fer esport canvien depenent de la fase escolar:

- **De 3 a 10 anys** es pot fer esport de diferents formes, la més comuna en aquesta etapa és fer-ho en clubs privats, però també es pot fer a través de l'ajuntament o de la mateixa escola, però no és tan habitual.
- **De 11 a 13 anys** es sol fer a través de l'escola. L'escola proporciona l'oportunitat de fer esport en les seves pròpies instal·lacions, o bé en les dels instituts adscrits si l'escola no en disposa. També hi ha clubs privats, però és menys habitual, i també hi ha alguns equips subvencionats per l'ajuntament.
- **De 14 a 17 anys** és l'etapa de l'institut (High School) i la gran majoria dels nois i noies adolescents practiquen esport en els equips de l'institut. És una manera molt còmode

de fer esport, l'institut ofereix moltes oportunitats als alumnes, però a vegades d'oferta d'esports és limitada i hi ha alguns nois i noies que, a més, practica altres esports en clubs privats.

- **A partir dels 18 anys**, comença l'etapa universitària i per alguns joves se'ls fa més difícil practicar esport. A partir d'aquest moment l'esport és molt més competitiu i s'ha de tenir molt bones habilitats per accedir a formar part d'un equip universitari. La majoria són joves seleccionats pels resultats aconseguits en les competicions estatals del darrer curs de l'institut i que han obtingut beques universitàries. Això fa que altres joves abandonin l'esport, tot i que també n'hi ha que busquen alternatives i creen grups i equips per practicar esport no competitiu i no oficial.

Als Estats Units l'esport extraescolar és part de l'escola, es practica en el campus de l'escola, es fa amb els companys de classe, algun entrenadors són també professors, el director d'esports forma part de l'equip directiu de l'institut i es competeix representant el teu institut.

Els esportistes se senten molt orgullosos de competir pel seu equip, pel seu institut.

L'esport es practica en les instal·lacions del mateix campus de l'escola o l'institut. Moltes tenen magnífiques instal·lacions esportives per practicar gran varietat d'esports: poliesportius coberts per esports com bàsquet, bàdminton, voleibol, taekwondo... pistes de gel per esports d'hivern, camps exteriors per practicar futbol americà, rugby, beisbol, hockey, tennis... pistes d'atletisme, piscines... I si no es disposa d'alguna d'aquestes instal·lacions, el mateix institut es fa càrrec del transport dels alumnes per desplaçar-se diàriament a un altre centre d'esports proper.

Com a exemple, es mostra el campus del Hartford High School of Vermont, que amb només 500 alumnes es pot considerar un centre escolar petit, similar als instituts de Banyoles, ja que als Estats Units hi ha instituts amb més de 6000 alumnes.

Aquest petit institut disposa de quatre pistes de tennis, dos camps de beisbol, tres camps de futbol americà que també s'hi practica lacrosse i altres esports, tres camps de hockey herba, una pista de bàsquet, un poliesportiu cobert per diferents esports, un gimnàs complet de fitness i crossfit, un ring de hockey gel i un circuit de cross country.



Figura 18. Campus del Hartford High School of Vermont, USA.

Font: <https://goo.gl/maps/JLzBjYGNuwC7Nuis9>

Tots els centres ofereixen diferents esports agrupats per trimestres. Per exemple:

- Esports de tardor: futbol americà, pesca, hockey herba, golf, cross country...
- Esports d'hivern: atletisme en pista coberta, natació, esquí alpi, hockey gel, bàsquet...
- Esports de primavera: beisbol, lacross, atletisme aire lliure, tennis, waterpolo...

Això implica que els joves poden practicar més d'un esport, perquè la temporada de competicions de cada disciplina dura tres mesos.

Cada dia de la setmana hi ha entrenaments programats i el cap de setmana es juguen les competicions. Sovint també hi ha competicions entre setmana, però el director d'esports forma part de l'equip directius de l'institut, i això vol dir que el propi institut programa adaptacions en l'horari d'activitats avaluable dels esportistes per facilitar la dualitat dels compromís acadèmic i esportiu dels alumnes.

Com que l'escola i l'esport es programa de manera conjunta, si un alumne esportista està baixant el seu rendiment acadèmic i no assoleix alguna matèria, se'l priva de les activitats esportives fins demostrar un esforç per recuperar l'assoliment del curs. Això és una motivació molt gran per molts estudiants.

2.3.3. Algunes dades publicades

Consultades algunes publicacions de *US Bureau of Labor Statistics*⁶, *ESPN Sports*⁷ i *The Aspen Institute*⁸ entre altres, es mostren a continuació algunes dades estadístiques relacionades amb els hàbits esportius dels joves als Estats Units.

Percentage of population engaged in sports and exercise on an average day, by age, 2003–15

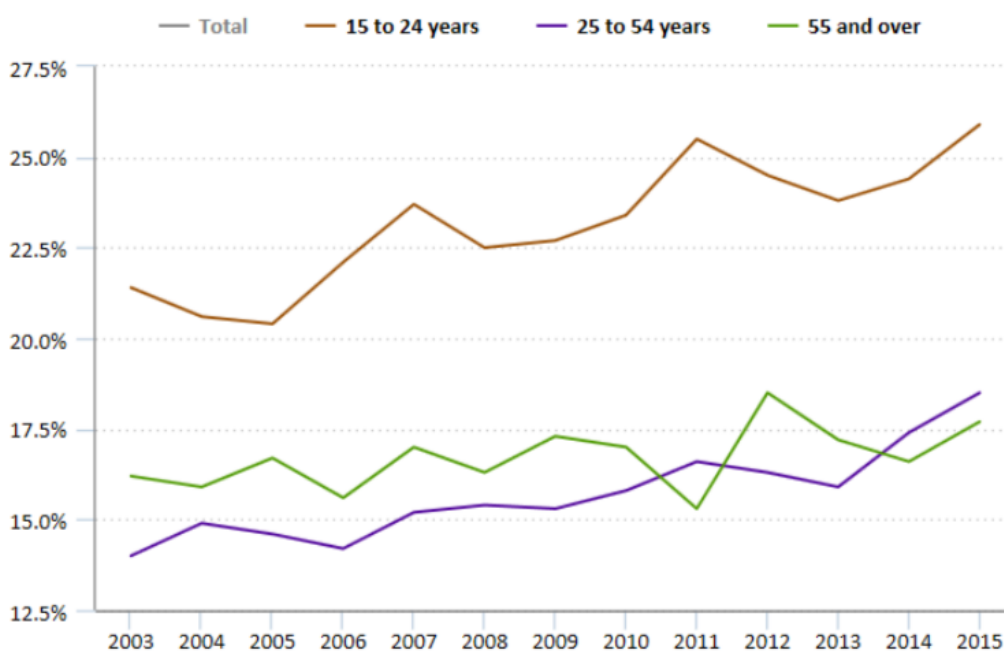


Figura 19: Percentatge de població que practica esport diàriament per edats, 2003-15.

Font: Sports and Exercise 2017. US Bureau of Labor Statistics.

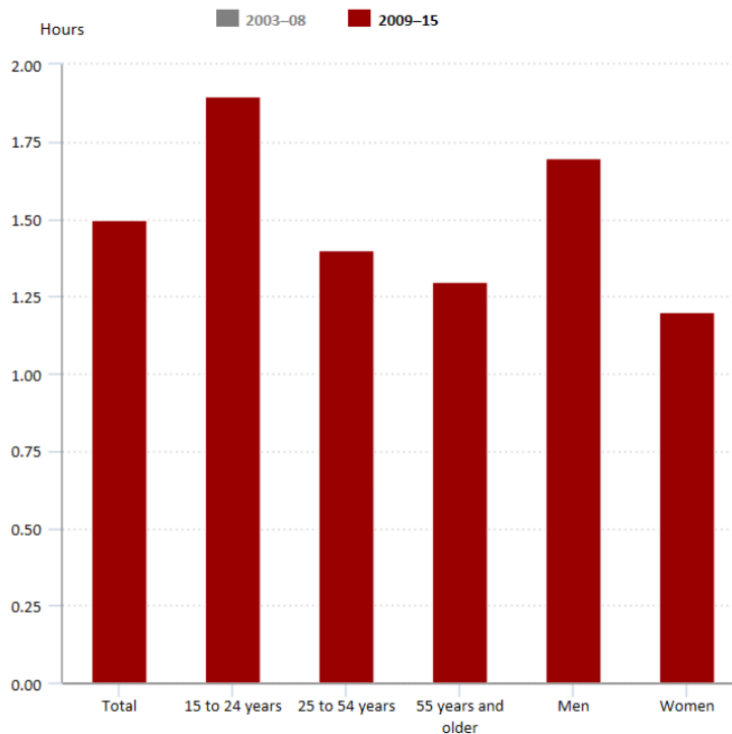
⁶ Oficina d'estudi de dades estadístiques, dependent del Departament de Treball del Govern dels Estats Units.

⁷ Canal d'esports de televisió de pagament americà en espanyol, propietat de l'empresa conjunta entre The Walt Disney Company i Hearst Communications.

⁸ Organització sense ànim de lucre fundada l'any 1949 que impulsa accions per resoldre reptes de la societat americana per esdevenir lliure, justa i equitativa.

Es compara la probabilitat de fer esport en un dia concret per edats. Els joves de 15 a 24 anys són els que més practiquen esport, i a més, ha augmentat en 4,5 punts percentuals del 2003 al 2015..

Average hours that people who engaged in sports and exercise activities on an average day spent doing them, by age group and sex



Es mostra el temps que dediquen a fer esport, el dia que en fan, per grups d'edat. Els joves de 15 a 24 anys són els que hi dediquen més temps, 1,9 hores.

Figura 20. Hores diàries de pràctica esportiva per edats i sexe. Font: Sports and Exercise 2017. US Bureau of Labor Statistics.

PHYSICALLY INACTIVE CHILDREN

Percentage of kids ages 6 to 12 who engaged in no sport activity during the year

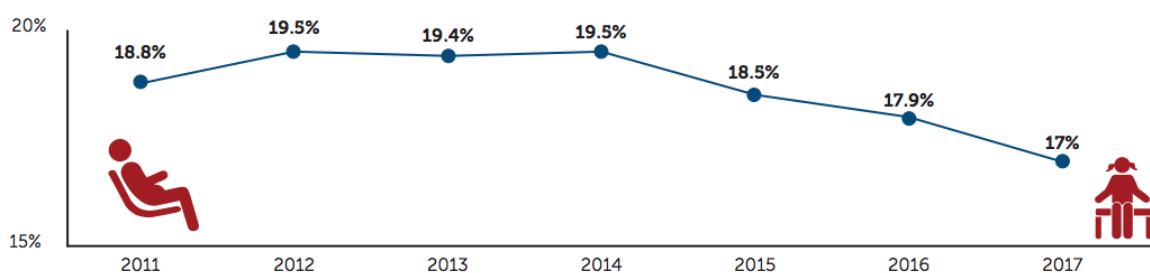


Figura 21. Percentatge de població entre 6 i 12 anys que no fa esport en tot l'any. Font: State of Play 2018. The Aspen Institute

El percentatge de joves inactius (de 6 a 12 anys) que no fan activitat esportiva s'ha reduït 1,8 punts percentuals des del 2011, fins arribar a un 17% l'any 2017.

SPORT SAMPLING

Average number of sports played by kids ages 6 to 12

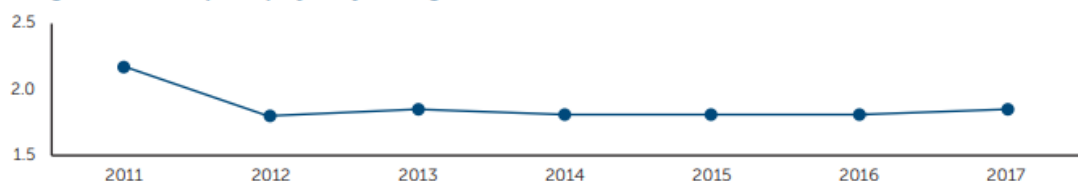
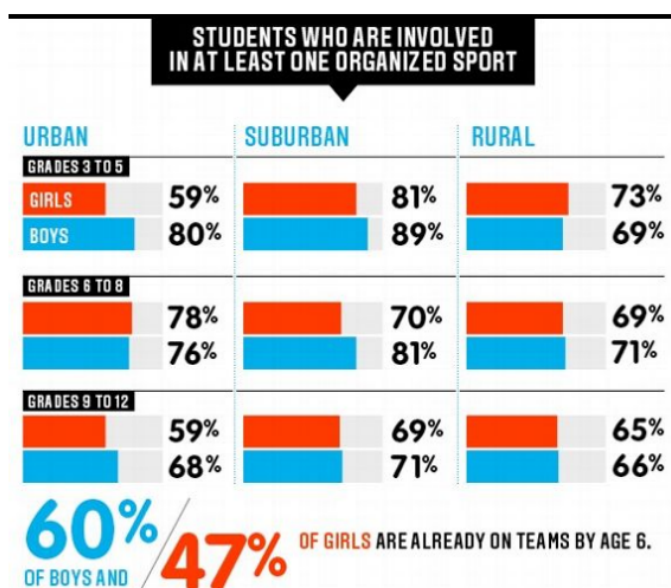


Figura 22. Nombre d'esports que practiquen els joves de 6 a 12 anys durant l'any, 2011-17.

Font: State of Play 2018. The Aspen Institute.

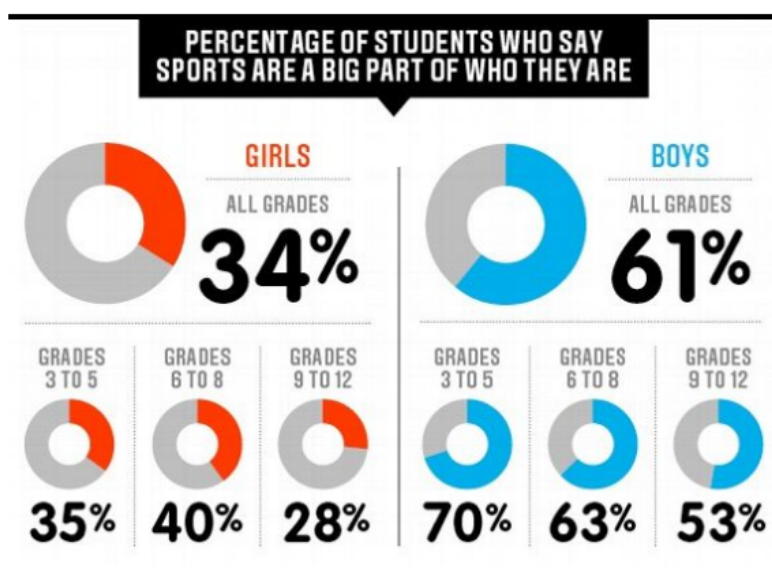
S'observa que la mitjana del nombre d'esports que practiquen els joves d'entre 6 i 12 anys en els darrers anys és de dos esports a l'any.



El 75% dels nois i el 69% de les noies de 8 a 17 anys van participar en esports organitzats, jugant almenys en un equip o en un club, tot i que es mostren diferents percentatges segons la zona de residència.

Figura 23. Percentatge d'escolars que practiquen al menys un esport organitzat.

Font: ESPN. 2013.



El 61% dels nois i el 34% de les noies manifesta que l'esport és una part important de la seva vida.

Figura 24. Percentatge d'escolars que consideren que l'esport és una part important de la seva vida.

Font: ESPN. 2013.



Els principals motius que porten als joves a deixar l'esport són que no s'ho passaven prou bé, seguit de que necessitaven més temps pels estudis o que patien alguna lesió que els ho impedia continuar.

Figura 25. Motius de l'abandonament de la pràctica esportiva.

Font: ESPN. 2013.

Com es pot comprovar, no es troben dades actualitzades publicades pròpiament dels nois i noies en edat escolar. US Bureau of Labor Statistics publica dades de la població a partir de 15 anys i en alguns casos considera un grup d'edat de 15 a 24 anys. The Aspen Institute publica informes d'escolars però només de 6 a 12 anys. ESPN sí que va publicar l'any 2013 un estudi de la participació en competicions esportives dels nois i noies de 6 a 17 anys, però no s'ha actualitzat.

Vista la dificultat per obtenir informació publicada dels hàbits esportius dels escolars dels Estats Units estructurada de manera similar a la presentada pel Consell Català de l'Esport, es procedeix a plantejar la part pràctica de la recerca fent un estudi estadístic propi, a una mostra de joves escolars d'Estats Units analitzant les mateixes variables del Consell Català de l'Esport.

3. Part pràctica



Figura 26. Equip d'atletisme de Hartford High School of Vermont. Font: Pròpia

3.1. Metodologia

La metodologia d'aquest treball de camp s'ha basat en la realització d'una enquesta⁹ a una mostra d'uns 500 alumnes de la població en edat escolar dels Estats Units, d'edats compreses entre els 6 i els 17 anys, tots ells corresponents als cursos escolars de secundària de Hartford High School of Vermont i als escolars de Hartford Middle School i Hartford Elementary School. És evident que la mostra és poc representativa, ja que és petita i no està distribuïda territorialment de manera proporcional en tot el país.

Per a la realització de l'estudi estadístic s'ha elaborat un qüestionari seguint l'estructura de l'estudi elaborat pel Consell Català de l'Esport, amb la intenció de que els resultats siguin fàcilment comparables. S'ha enviat per correu electrònic als escolars a través d'un Google Forms, que ha permès una fàcil recopilació i tractament de les dades. El formulari s'ha organitzat en tres seccions, segons el perfil de l'enquestat: si és un jove que practica esport habitualment, si actualment no practica esport però l'ha practicat anteriorment o si mai ha practicat esport. S'han recollit un total de 202 respostes, distribuïdes de manera força proporcional per sexes, un 55% de noies i un 45% de nois. Per edats ha estat més desequilibrat, ja que el 80% de les dades recollides corresponen a escolars a partir de 12 anys.

⁹ Enllaç al Google Forms: <https://forms.gle/wV9NT8AGZXfUzwo77>, que també es troba en format PDF a l'annex 4

Conscients d'aquests condicionants, cal prendre amb certa cautela les conclusions de l'estudi. Tot i això, es poden entreveure de manera clara quins són els hàbits esportius dels joves americans i, sobretot, algunes diferències importants amb els dels escolars de Catalunya.

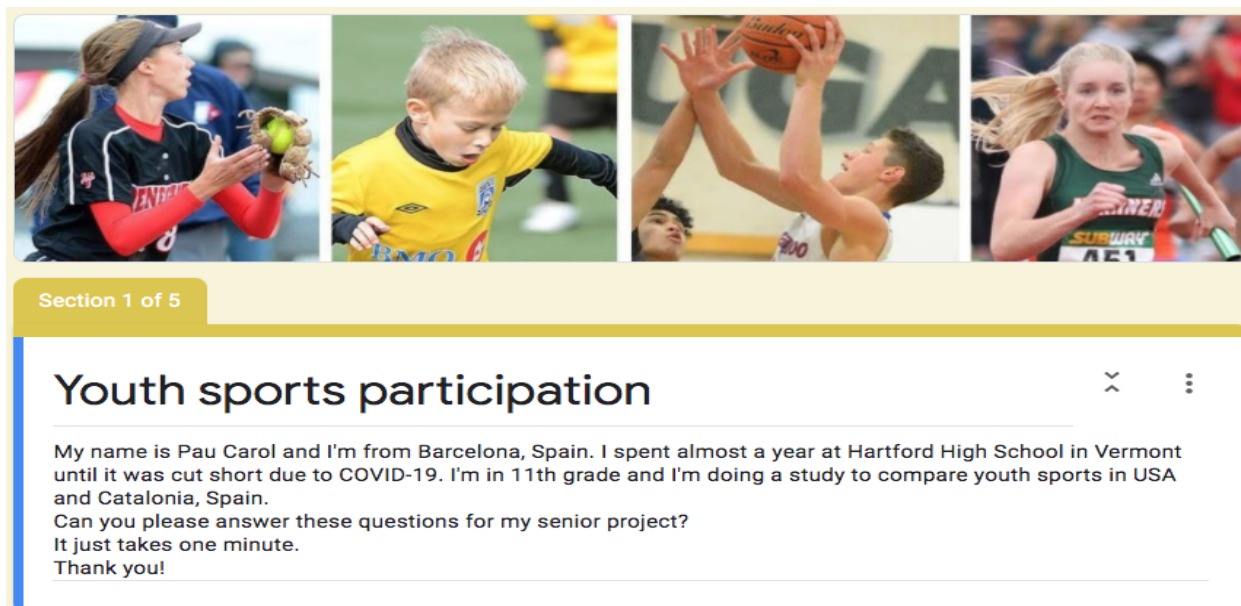


Figura 27. Encapçalament del Google Forms de l'estudi estadístic propi. Font de la imatges: North Delta Reporter.

3.2. Anàlisi comparativa dels hàbits esportius dels escolars a Estats Units i Catalunya

A continuació es mostren els resultats de l'estudi estadístic propi realitzat a escolars d'Estats Units, comparant-los amb les dades presentades en el marc teòric de l'informe publicat pel Consell Català de l'Esport sobre els hàbits esportius dels escolars a Catalunya.

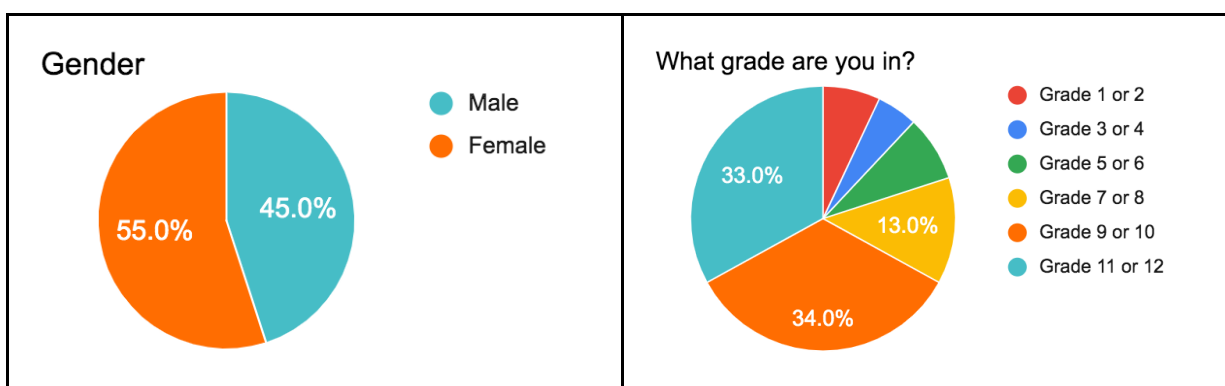
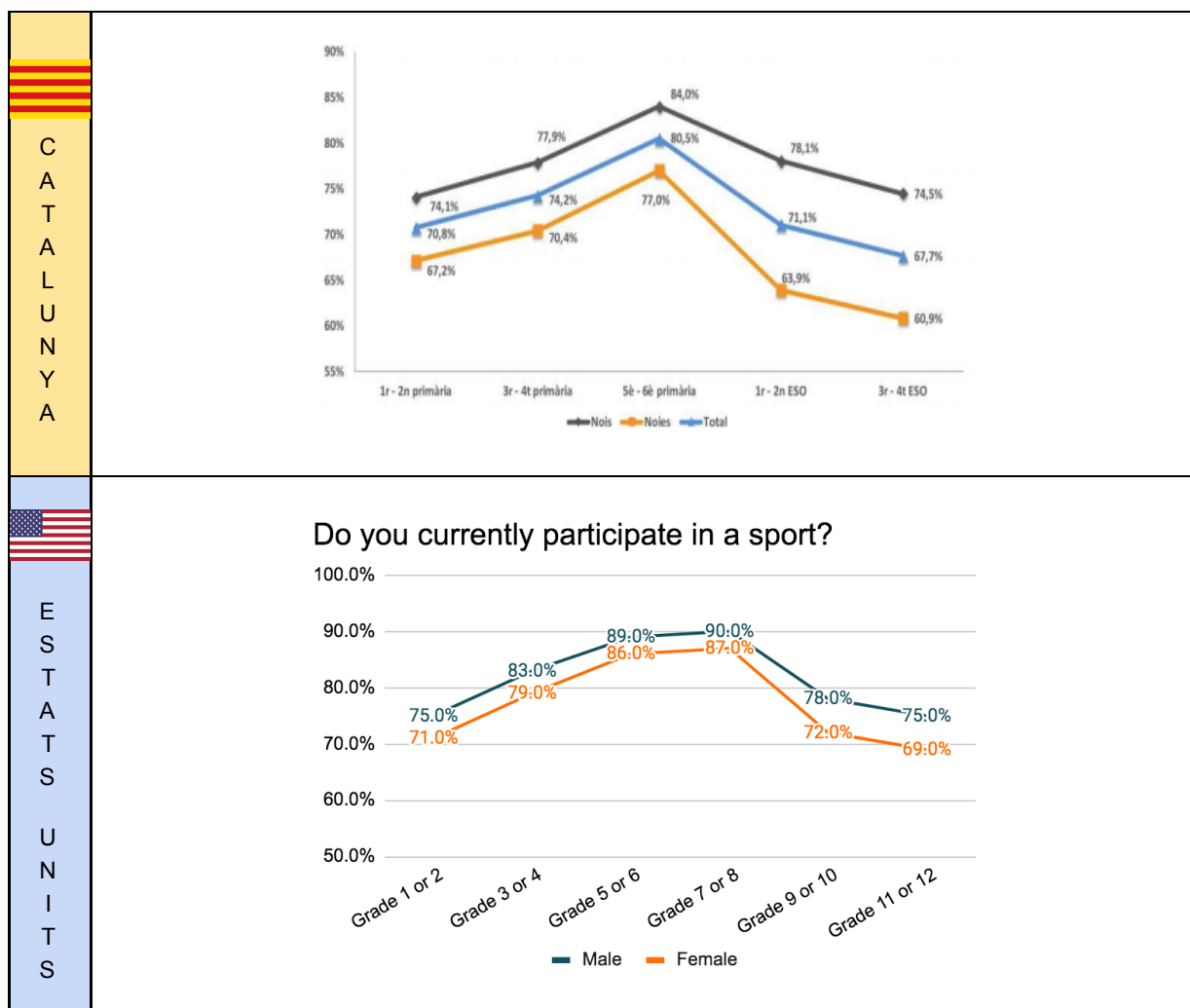


Figura 28. Edat i sexe dels enquestats. Font: Elaboració pròpia.

Figura 29. Índex de pràctica d'activitat físic-esportiva segons sexe i curs (1 cop per setmana al llarg del curs, extracurricular)

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016 i elaboració pròpia.



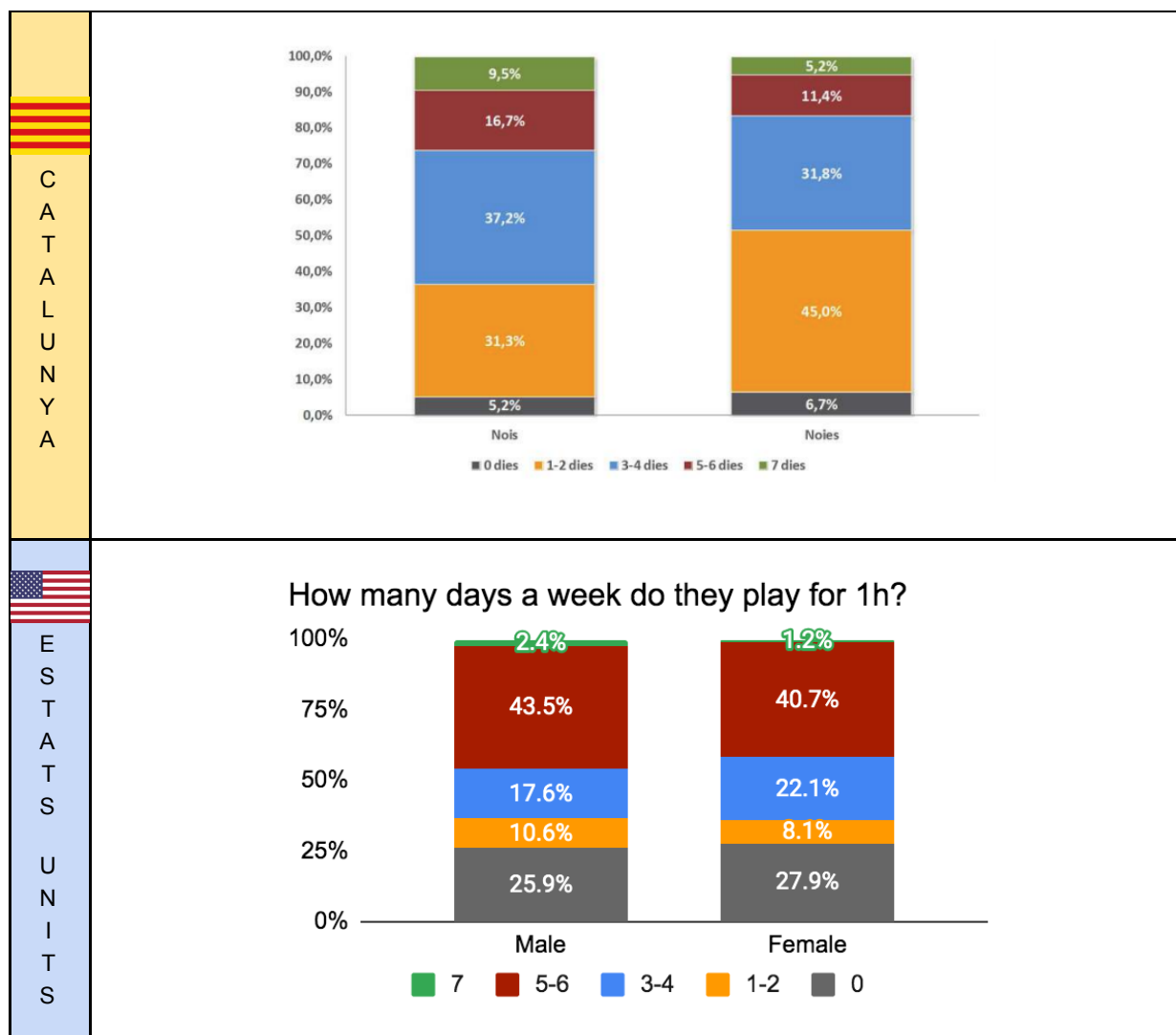
L'índex d'activitat esportiva habitual dels joves a Estat Units se situa de mitjana en el 79,5% segons les dades recollides, 7 punts percentuals per sobre de la dels joves catalans.

El percentatge de pràctica disminueix sobtadament en començar el grau 9, que correspon al primer curs de high school, igual com passa a Catalunya que també baixa en començar la secundària, però cal tenir en compte que a Catalunya la secundària comença dos anys abans que en el sistema educatiu americà. Per tant, els índex més alts perduren 2 anys més.

Si comparem les dades per sexes, destaca que la pràctica esportiva dels nois i noies americans és més similar, només d'uns 4 punts percentuals superior en els nois, mentre que a Catalunya la diferència és d'uns 10 punts percentuals.

Figura 30. Dies a la setmana que realitzen, com a mínim, 1 hora d'activitat física

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016 i elaboració pròpia.



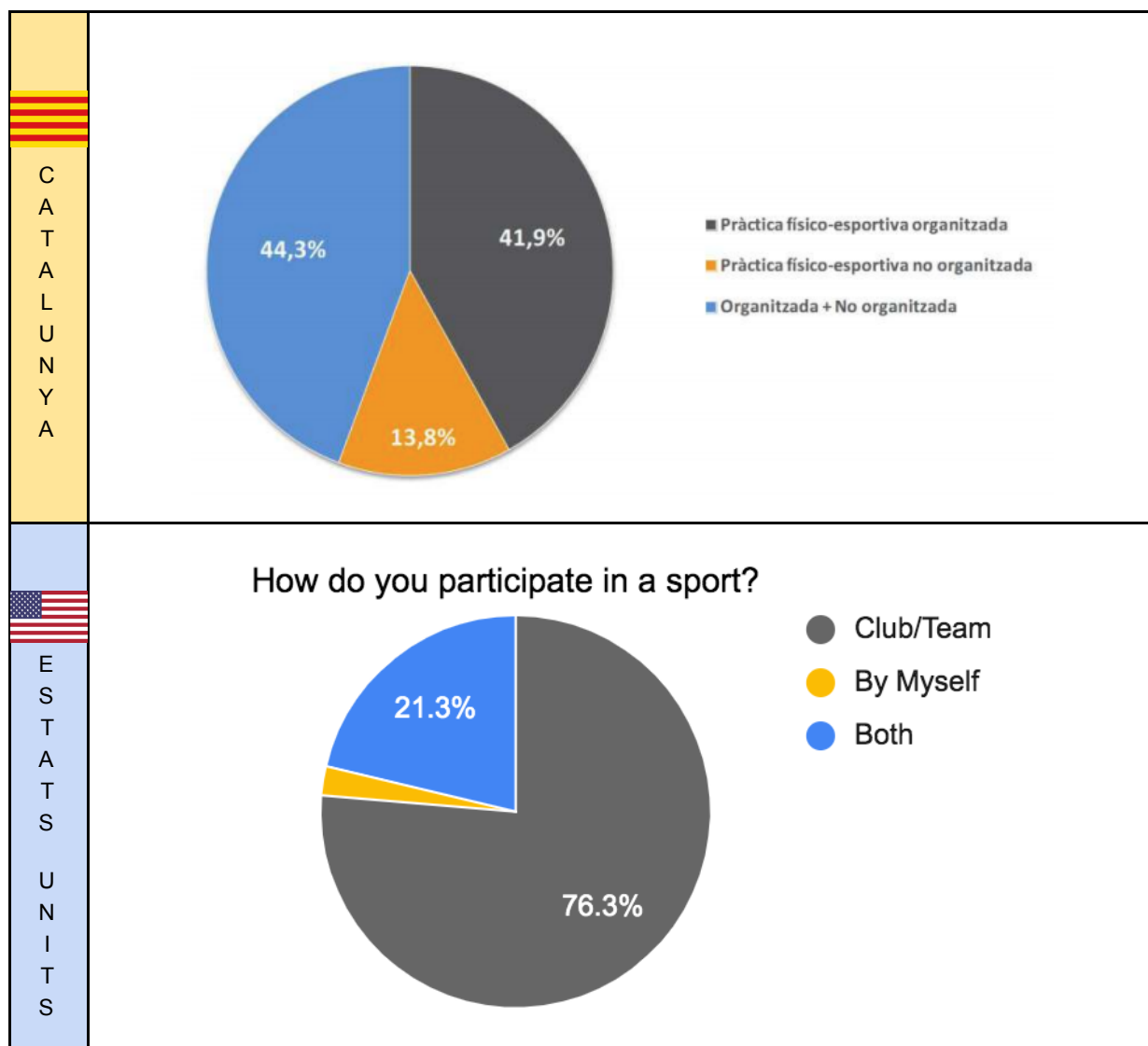
Als Estats Units la majoria de joves fan esport entre 5 i 6 dies a la setmana, mentre que a Catalunya ho fan entre 1 i 2 dies. Un 44% dels joves d'Estats Units realitzen entre 5 i 7 dies de pràctica esportiva, mentre que a Catalunya són 16% de mitjana.

Un 26,9% dels escolars americans no realitzen cap tipus de pràctica, mentre que a Catalunya sorprèn la dada de només un 6%. Aquesta dada es contradiu amb la informació de la gràfica anterior que analitza l'índex de pràctica esportiva es pot deduir que un 28% dels joves catalans no practiquen esport cap dia a la setmana.

Destaca la semblança que mostren les dades si comparem per sexes als Estats Units, al contrari del que passa a Catalunya.

Figura 31. Tipologia de pràctica físico-esportiva dels practicants

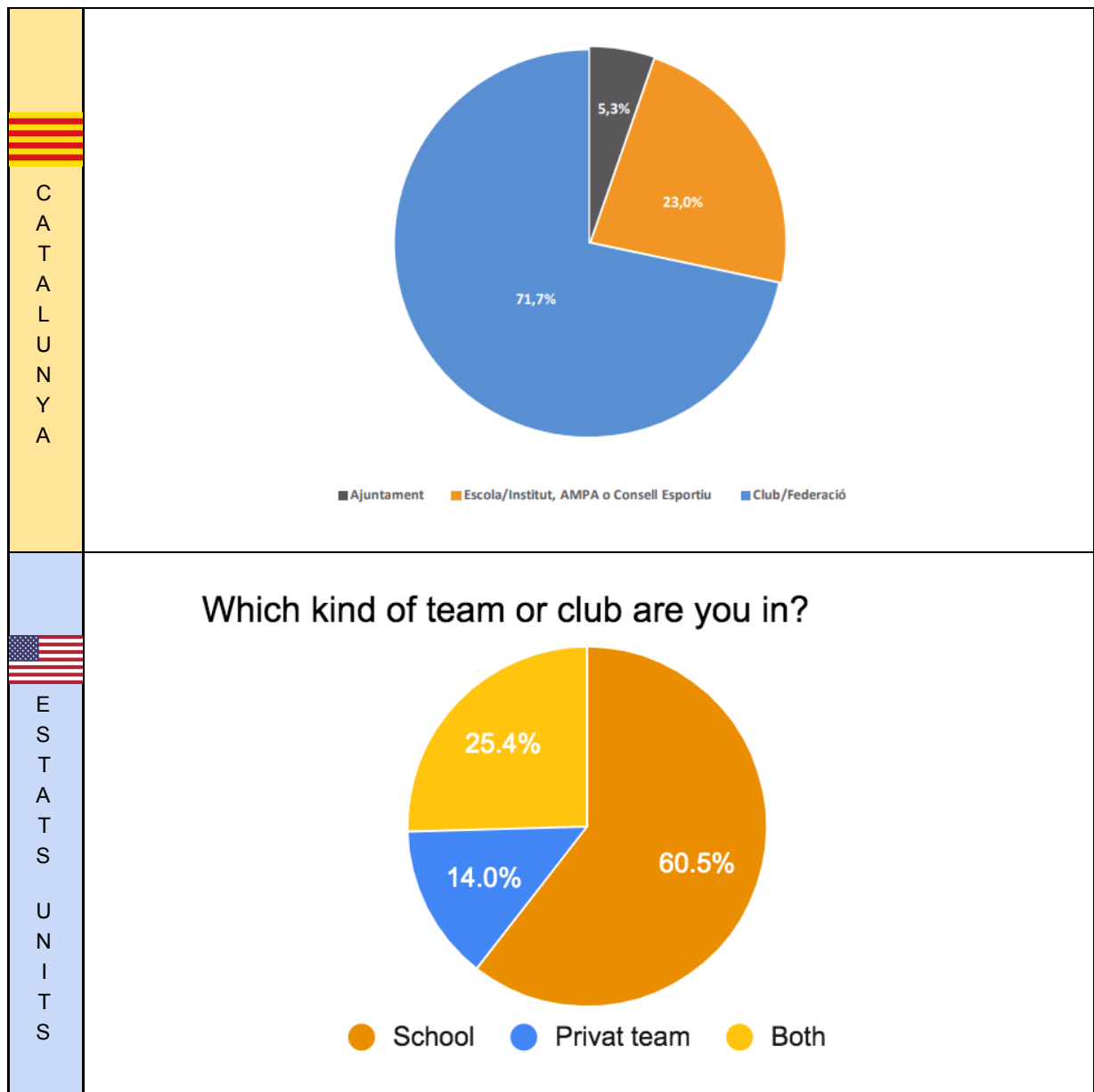
Font: Observatori Català de l'Esport, 2016 i elaboració pròpia.



A diferència de Catalunya, hi ha un clar domini de l'esport organitzat, un 76%, segurament degut al fet que l'esport majoritàriament es practica des de l'escola. Només un 2,4% manifesten fer esport individualment, de manera no organitzada.

Figura 32. Promotors de les activitats físico-esportives organitzades

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016 i elaboració pròpia.



És evident que l'esport dels joves a Estats Units s'organitza des de l'escola (85%). Només els nois i noies que practiquen un esport que no ofereix l'escola ho fan a través d'un club privat. A Catalunya, en canvi, els clubs o federacions centren la gran part de l'activitat físico-esportiva dels joves (72%).

Figura 33. Escolars practicants que fan competició

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016 i elaboració pròpia.

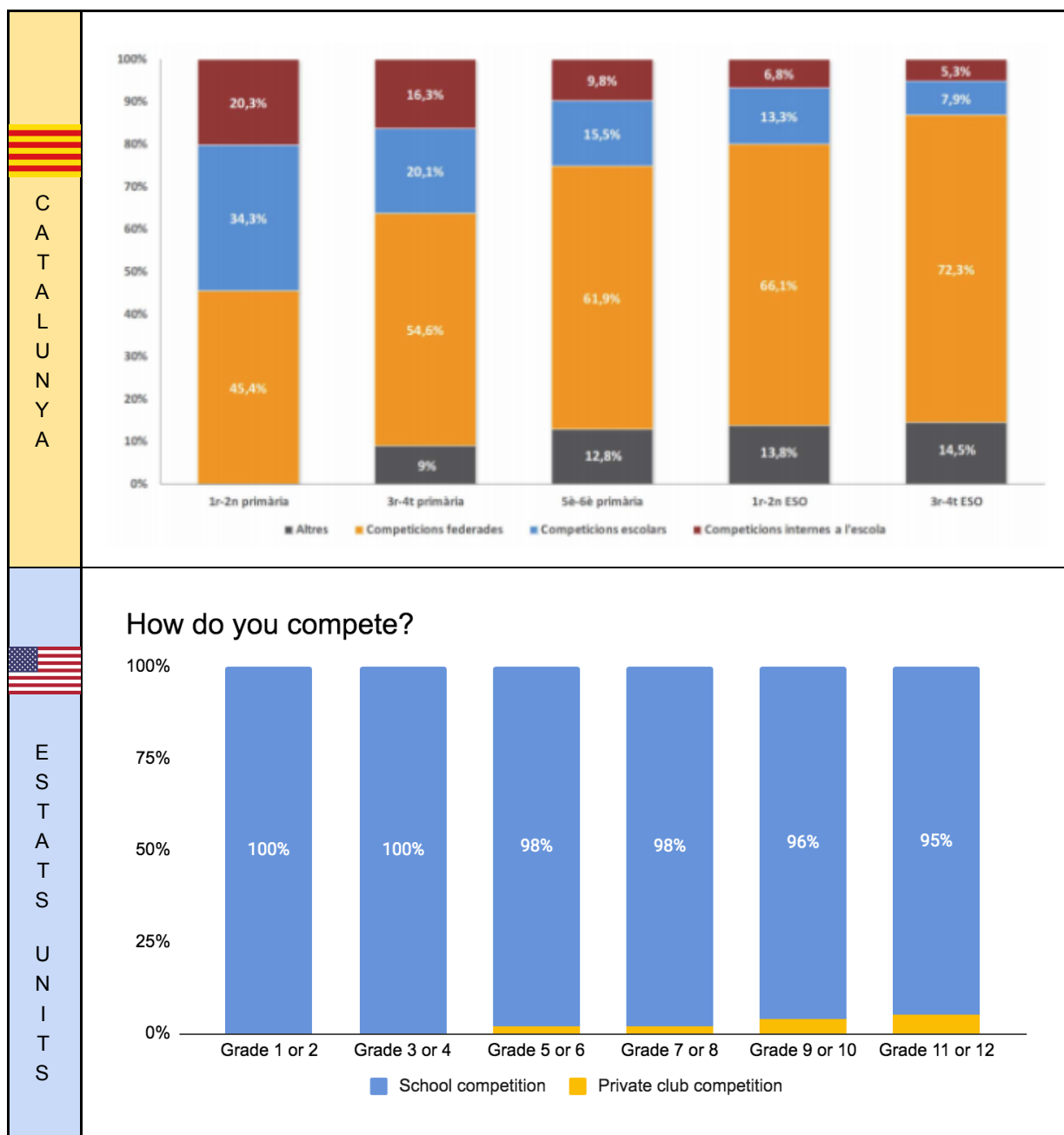


En aquest gràfic es pot observar que el 100% dels escolars dels Estats Units, a partir dels 8 anys, practiquen esport de manera competitiva, tant els nois com les noies.

A Catalunya els nois sí que representen un percentatge del 78%, però en les noies baixa fins a un 52%.

Figura 34. Tipologia de competicions esportives

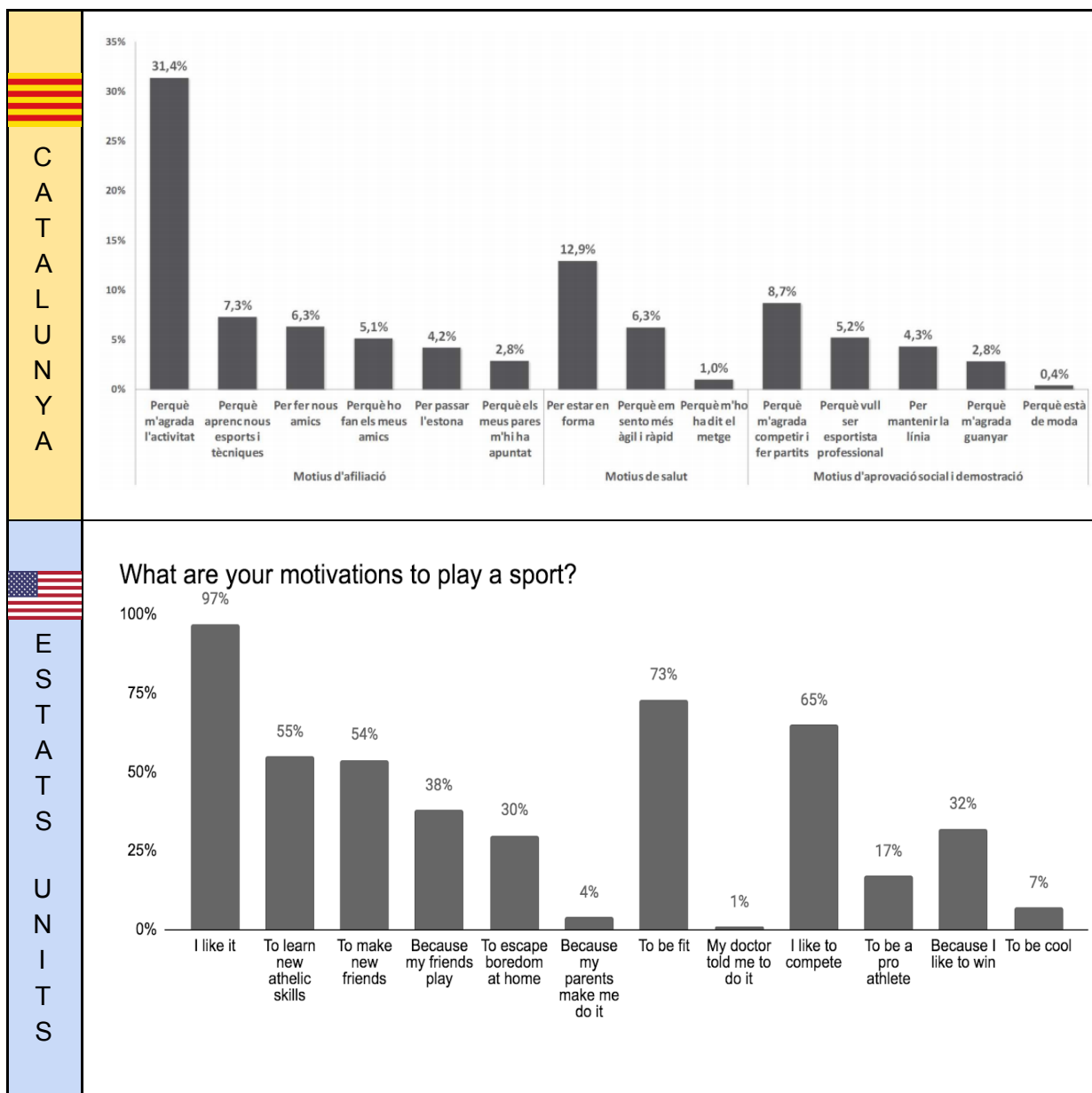
Font: Observatori Català de l'Esport, 2016 i elaboració pròpia.



Observem també una clara diferència entre les competicions esportives dels joves americans, que en un 98% són competicions escolar, i les dels catalans que la majoria són competicions federades arribant a un 72% en les edats de 14 a 16 anys.

Figura 35. Principals motivacions per a la pràctica físico-esportiva

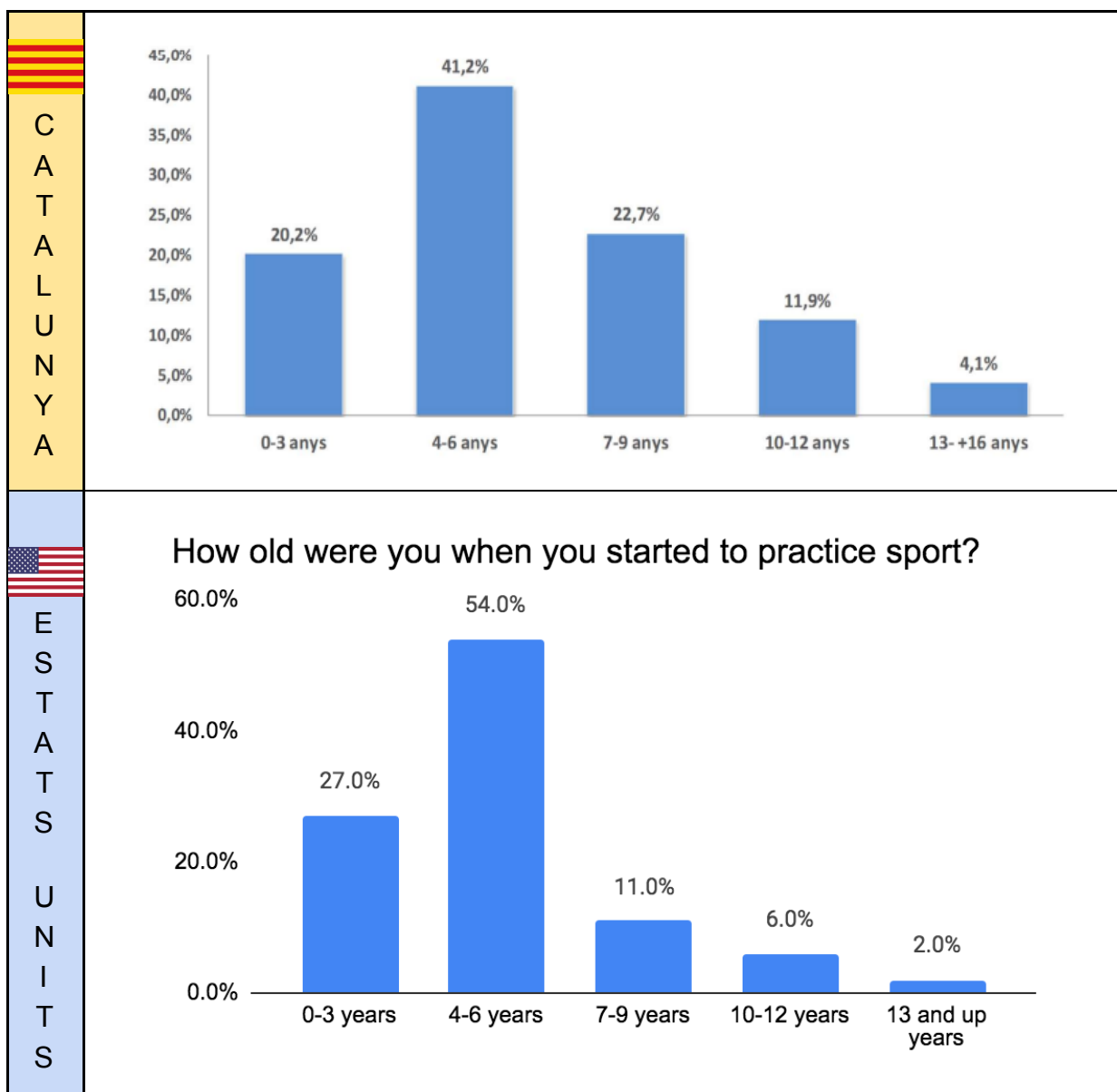
Font: Observatori Català de l'Esport, 2016 i elaboració pròpia.



En aquest cas, el gràfic fa un patró molt semblant al de Catalunya, coincideixen en que la motivació per fer esport és perquè els agrada, també per estar en forma i per què els agrada competir.

Figura 36. Anys amb els que es van iniciar a fer esport

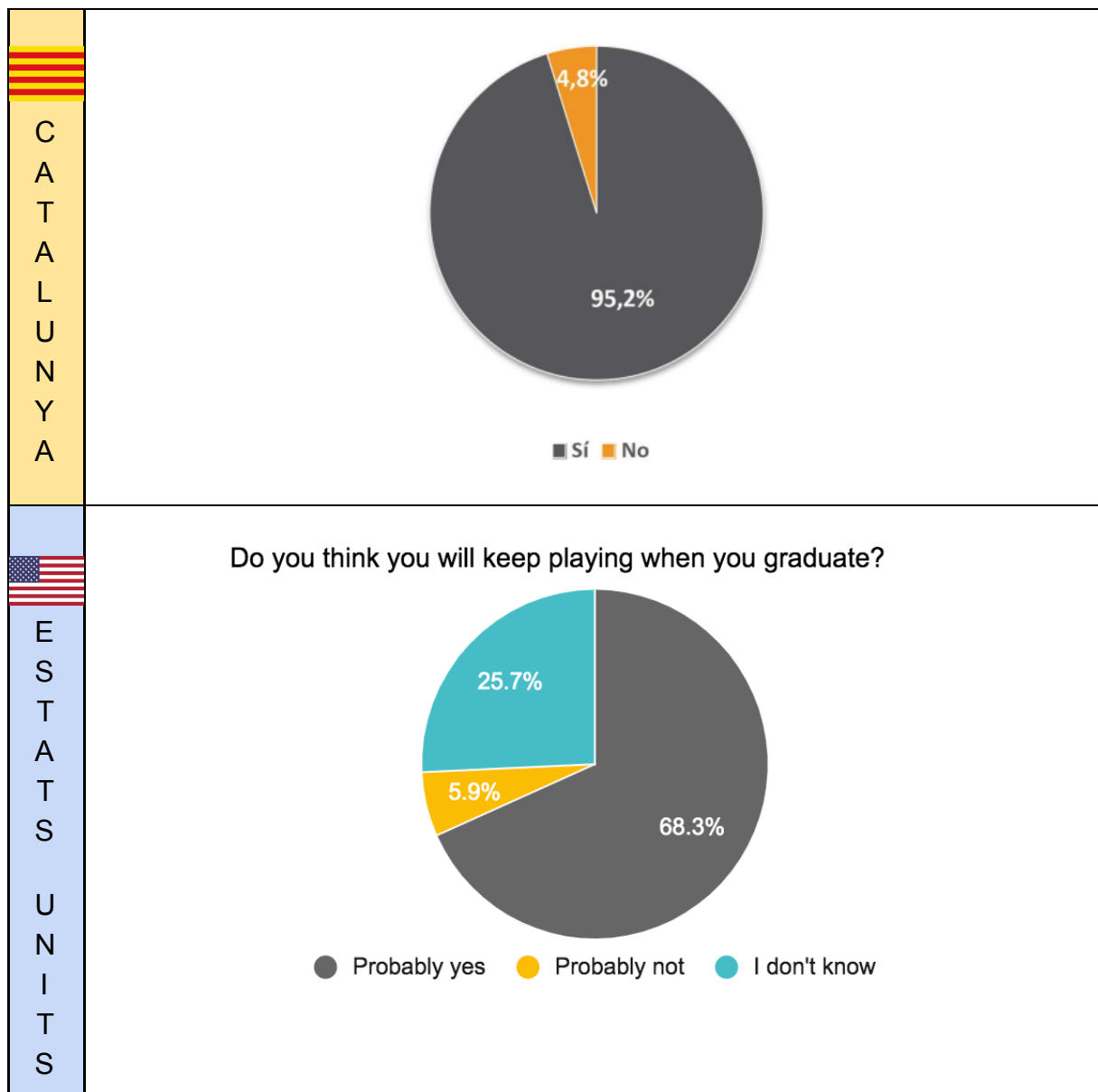
Font: Observatori Català de l'Esport, 2016 i elaboració pròpia.



Aquestes dades també mostren molta semblança entre Catalunya i Estats Units. La majoria de joves comencen a fer esport entre els 4-6 anys, justament l'edat en la que entren a l'escola. Es pot apreciar però que en global els joves americans s'inicien més aviat en la pràctica de l'esport que no els Catalans.

Figura 37. Intenció de practicar esport en el futur

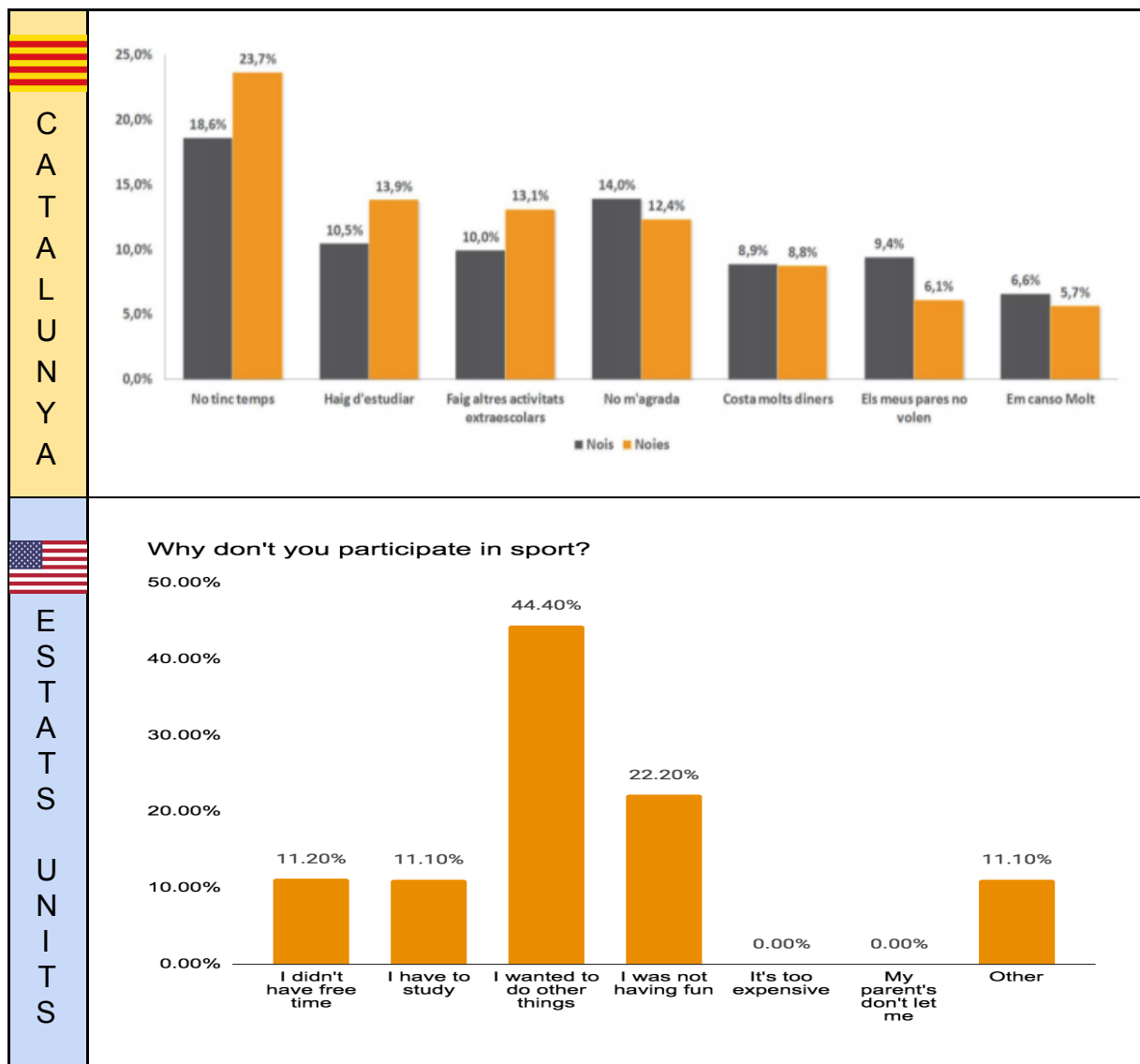
Font: Observatori Català de l'Esport, 2016 i elaboració pròpia.



En aquest cas per analitzar la intenció que tenen els joves de fer esport en el futur s'ha plantejat la pregunta amb un matís diferent, ja que s'ha incorporat l'opció de resposta *No ho sé*. Això ha fet que el gràfic no sigui directament comparable. De tota manera, el percentatge de no fer esport en el futur és molt semblant, entre un 5 i un 6 percent. Sí que es pot observar que un 25% dels escolars americans mostren dubtes en el sentit de si seguiran fent esport en el futur. Segurament es deu al fet que l'esport competitiu a la universitat està restringit només als millors, i si no s'han de trobar un equip amateur.

Figura 38. Principals motius de NO practicar esport

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016 i elaboració pròpia.

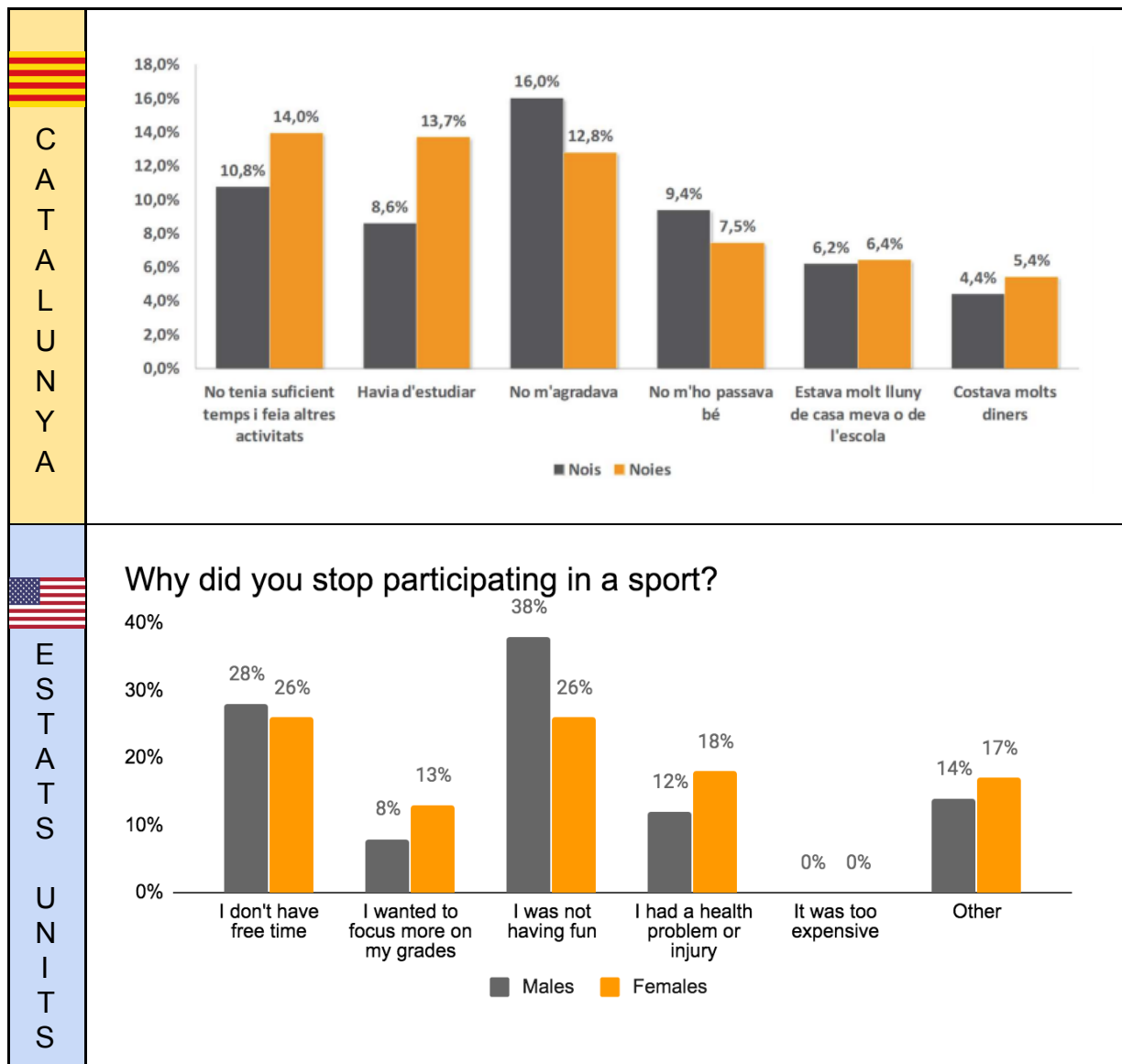


Quan analitzem els motius de no fer esport es veuen diferències entre Catalunya i els Estats Units. A Catalunya el principal motiu, més d'un 20%, és perquè els joves no tenen temps, en canvi, als Estats Units només un 11%. Això s'entén pel fet que els esports s'organitzen des de la pròpia escola, just després de les classes. Però aquesta oferta esportiva coincideix en el temps amb altres opcions d'activitats extraescolar, per això pren més importància el motiu de no fer esport perquè té altres interessos. Es veuen obligats a triar.

També és destacable que en cap el cost econòmic és un motiu de no fer esport pels joves americans. L'esport és gratuït pels escolars, les escoles es fan càrrec de tot, inscripcions, desplaçaments, equipació... A Catalunya les quotes federatives i dels clubs són elevades.

Figura 39. Principals motius d'abandonament d'activitats esportives

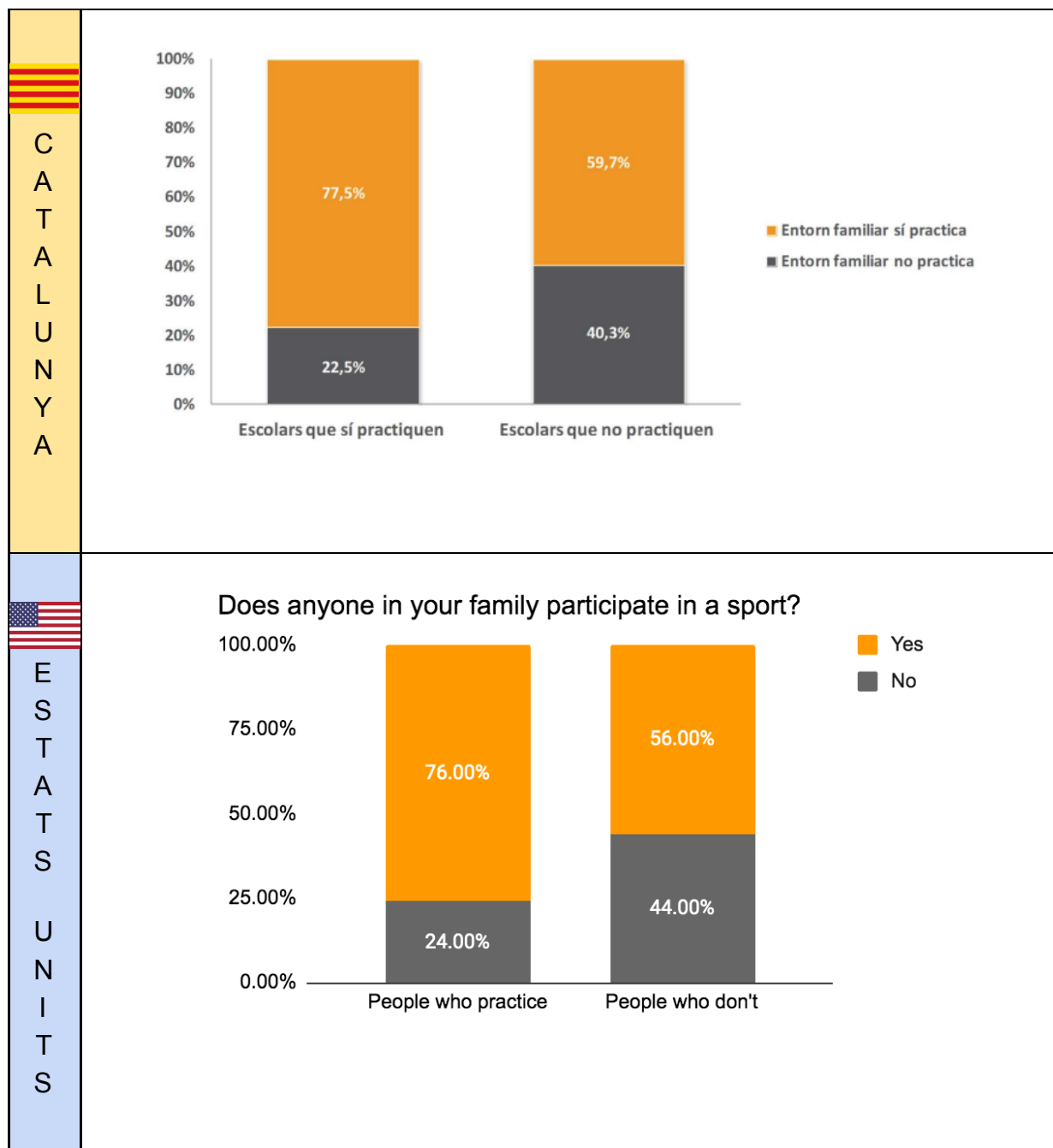
Font: Observatori Català de l'Esport, 2016 i elaboració pròpia.



El repte més gran és passar-ho bé fent esport. Tant als Estats Units com a Catalunya aquest és el principal motiu que ha provocat l'abandonament de fer esport d'alguns joves. Es repeteix el fet que qui abandona l'esport no és per motius econòmics.

Figura 40. Relació entre hàbits esportius de la família i la pràctica esportiva dels escolars

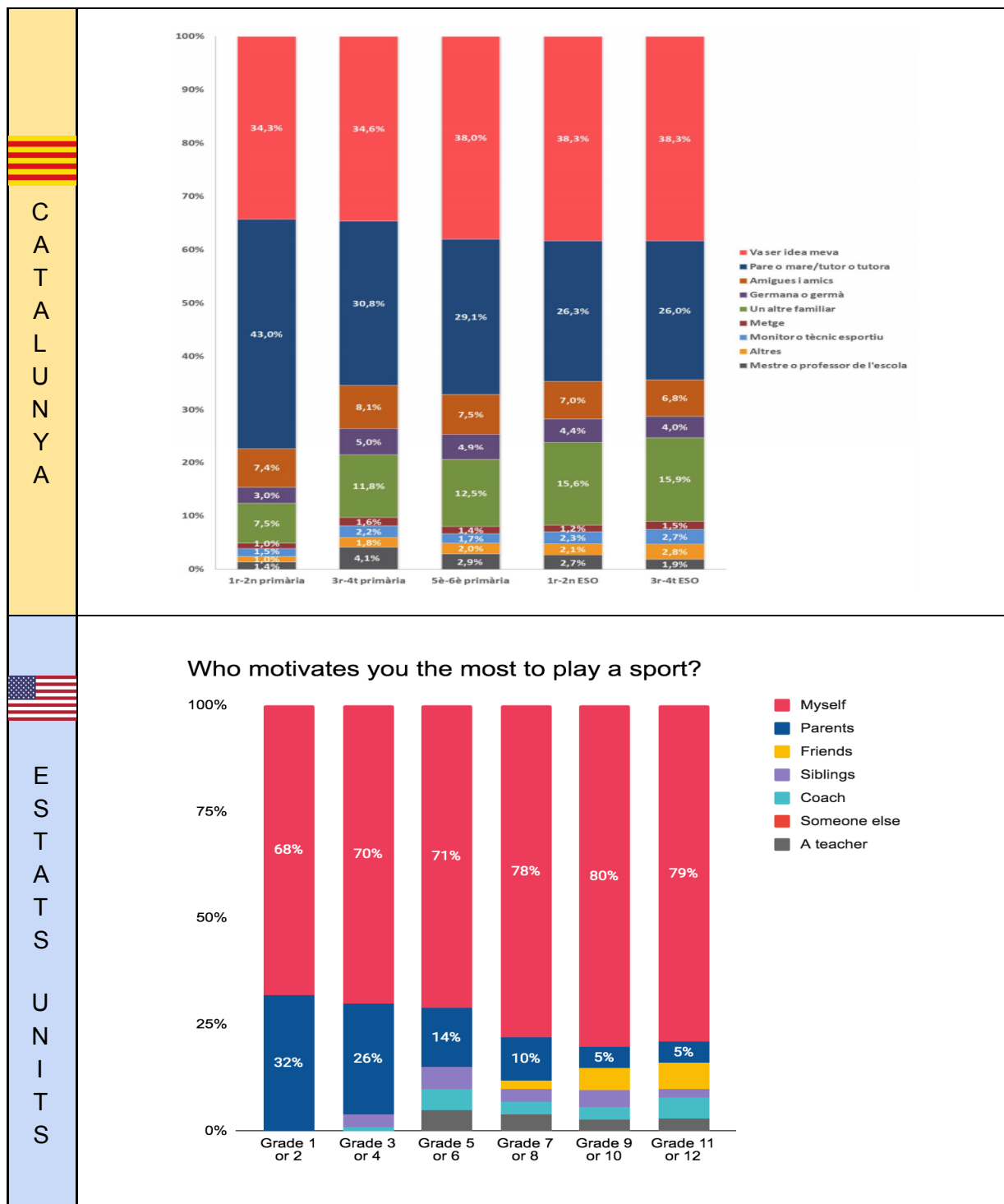
Font: Observatori Català de l'Esport, 2016 i elaboració pròpia.



Els hàbits esportius de l'entorn familiar són molt influents en el fet de que els joves practiquin esport. Tant als Estats Units com a Catalunya prop del 77% dels escolars que practiquen esport expliquen que el seu entorn familiar també ho fa.

Figura 41. Persones de l'entorn que animen a practicar esport als escolars

Font: Observatori Català de l'Esport, 2016 i elaboració pròpia.



En els dos col·lectius la majoria dels escolars fan esport per decisió pròpia, però en el cas dels Estats Units és aclaparador, 40 punts percentuals superior a Catalunya. La figura dels pares també és important, però va deixant de ser-ho a mida que els escolars es fan grans. També podem veure que els amics i entrenadors apareixen en els darrers cursos com a persones que animen als joves a fer esport.

Altres dades destacables del hàbits esportius dels joves d'Estats Units

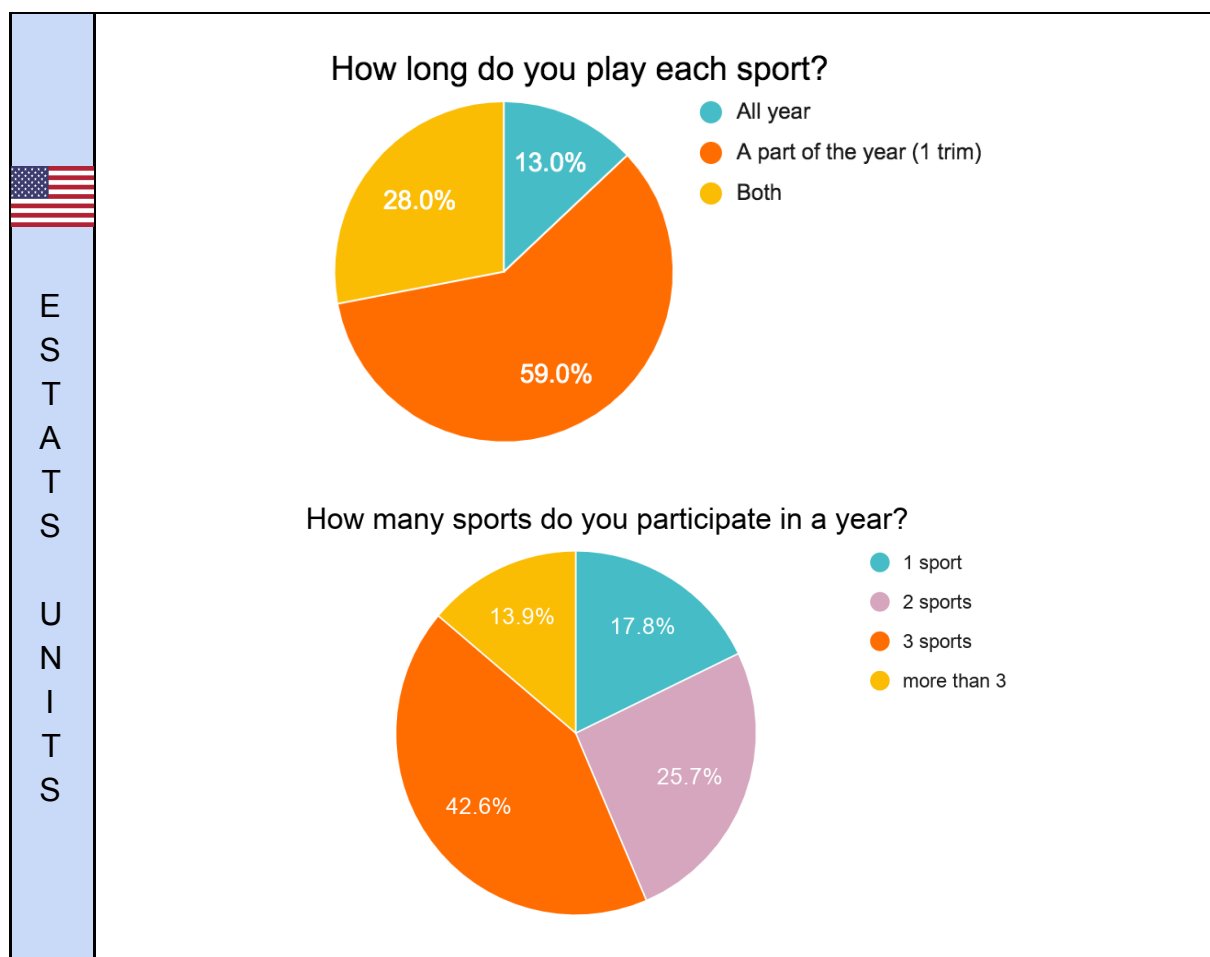




Figura 42. Durada de la temporada de cada esport i nombre d'esports que practiquen en un any.
Font: Elaboració pròpia.

Aquests últims dos gràfics mostren dades molt representatives dels hàbits esportius dels escolars dels Estats Units, mentre que a Catalunya ni tan sols les trobem publicades. S'ha fet recerca intensiva per trobar informació que indiqués quants joves catalans practiquen de manera organitzada dos o tres esports a l'hora i no ha estat possible, ni tan sols podem saber quants joves estan federats en més d'una entitat esportiva. Segurament són pocs perquè la temporada i els calendaris de les competicions es solapen i no ho permeten, mentre que als Estats Units l'oferta d'esport escolar està organitzada per trimestres, és a dir, els centres ofereixen diferents esports agrupats per trimestres (esports de tardor, d'hivern i de primavera). Això implica que els joves que així ho volen poden practicar més d'un esport, perquè la temporada de competicions de cada disciplina dura 3 mesos.

Més del 80% dels escolars dels Estats Units fan 2 o més esports i els fan practicant-los, cadascun d'ells, durant només una part de l'any, per exemple un trimestre.

Figura 43. Síntesi comparativa dels resultats més significatius

Font: Elaboració pròpia.

|  CATALUNYA |  ESTATS UNITS |
|--|---|
| 73% fan activitat físico-esportiva 10 punts percentuals de diferència per sexes, nois (78%) i noies (68%) | 80% fan activitat físico-esportiva 5 punts percentuals de diferència per sexes, nois (82%) i noies (78%) |
| Davallada en la transició de l'etapa de primària cap a la secundària (12 anys) | Davallada en començar el high school (14 anys). Els índex més alts perduren 2 anys més. |
| 39% fan esport entre 1 i 2 dies 35% fan esport entre 3 i 4 dies 16% fan esport entre 5 i 7 dies 28% no fan esport cap dia a la setmana | 9% fan esport entre 1 i 2 dies 20% fan esport entre 3 i 4 dies 44% fan esport entre 5 i 7 dies 27% no fan esport cap dia a la setmana. |
| 72% fan esport en clubs o federacions. Només a primària fan esport a l'escola o AMPA. | 86% fan esport en equips de l'escola |
| El 65,8% és esport de competició. Diferència entre nois (78%) i noies (52%) | 100% esport de competició, a partir de 8 anys. No hi ha diferència entre nois i noies. |
| La motivació a practicar esport és perquè els agrada i per estar en forma | També, la motivació a practicar esport és perquè els agrada i per estar en forma |
| Inicien la pràctica entre els 5 i 7 anys | Inicien la pràctica entre els 4 i 6 anys |
| Seguiran fent esport en el futur un 95% | També, seguiran fent esport en el futur un 94%, però mostren més dubtes per l'alta competitivitat en l'esport universitari. |
| 22% de la no pràctica esportiva o l'abandonament és per la manca de temps. | 11% de la no pràctica o abandonament és per la manca de temps. influeix el fet de que l'esport s'organitza a nivell escolar. |
| El principal motiu d'abandonament és perquè no s'ho passava bé | També, el principal motiu d'abandonament és perquè no s'ho passava bé |
| L'entorn familiar esportivament actiu influeix molt en els índexs de participació. | També, l'entorn familiar esportivament actiu influeix molt en els índexs de participació. |
| 36% fan esport per decisió pròpia. Els més joves fan esport perquè els pares ho volen i a mesura que avança l'edat afirmen que va ser per decisió pròpia. | 75% fan esport per decisió pròpia. També, els més joves fan esport perquè els pares ho volen i a mesura que avança l'edat afirmen que va ser per decisió pròpia. |
| *** No hi ha dades. S'intueix que la majoria fa només 1 esport. L'organització i el calendari no els permet combinar 2 o més esports. | 80% fan 2 o més esports. L'organització escolar i el calendari els ho permet. |
| *** No hi ha dades. S'intueix que la majoria fa el mateix esport durant tot l'any. | 87% fa diferents esports cada trimestre |

3.3. Assessorament d'experts.

Multiesport versus Especialització esportiva

És evident que els hàbits esportius dels joves a Estats Units són molt diferents dels dels joves de Catalunya. Es mostren dos models esportius ben diferenciats:

ESTATS UNITS: **Model multiesportiu** fins als 17 anys, organitzat des de l'escola o institut, amb lligues escolars molt ben valorades. Practiquen esport 5 o 6 dies a la setmana.

CATALUNYA: **Model d'especialització esportiva** d'inici, organitzat per federacions i clubs. Practiquen esport 2 o 3 dies a la setmana.

Es consulten diverses publicacions on tècnics esportius i experts en salut debaten sobre els avantatges i inconvenients del multiesport en front de l'especialització esportiva en edats primerenques. Destaquen les intervencions de John O'Sullivan, originari de Nova York, professional de l'esport, autor de diverses publicacions i orador reconegut a nivell internacional per aportar bons coneixements pràctics sobre el desenvolupament esportiu dels joves. Després de molts anys treballant amb jugadors i esportistes, les seves famílies, amb tècnics i entitats esportives per a joves, defensa que l'objectiu és crear un entorn esportiu positiu que permeti als joves esportistes desenvolupar el seu potencial, cadascú al ritme, mantenir-se actius més temps i alhora convertir-se en millors persones.



Figura 44. John O'Sullivan

Font: changingthegameproject.com

John O'Sullivan defensa que el multiesport fa que l'esportista sigui més creatiu i prengui millors decisions durant la competició. Si l'esportista fa multiesport de petit aprèn habilitats que aplicaran en un altre esport i l'ajudaran a ser millor atleta. També considera clau el fet que practicar diferents esports augmenta la diversió en el joc i aquesta motivació fa que no abandoni la pràctica esportiva. Proposa que els menors de 12 anys dediquin un 80% del temps al multiesport, de 13 a 15 anys un 50% i a partir de 16 anys, que la majoria ja s'especialitzen en un esport, mantenir encara un 20% de joc multiesportiu.

“Early specialization ignores the importance of deliberate play/free play. Researches describe deliberate play as activities which are intrinsically motivating, maximize fun and provide enjoyment are incredibly important. Children allowed deliberate play also tend spend more time engaged in a sport than athletes in structured training with a coach” (John O’Sullivan)

“Multi-sport participation at the youngest ages yields better decision making and pattern recognition, as well as increased creativity. These are all qualities that coaches of high level teams look for.” (John O’Sullivan)

“Prior to age 12: 80% of time should be spent in deliberate play and in sports OTHER THAN the chosen sport! Age 13-15: 50/50 split between a chosen sport and other athletic pursuits. Age 16+: Even when specialization becomes very important, 20% of training time should still be in the non-specialized sport and deliberate play.” (John O’Sullivan)

J.O'Sullivan puntualitza l'anomenada *teoria de les 10.000 hores*¹⁰ (assolir l'excel·lència en qualsevol camp requereix un mínim de pràctica intensiva de 10.000 hores). Considera que està mal interpretada, que aquestes 10.000 hores no han de ser del mateix esport, les d'un esport poden complementar les d'un altre.

“Even Anders Ericsson, the researcher credited with discovering the 10,000 hour rule, says the misrepresentation of his work, popularized by Malcolm Gladwell in Outliers” (John O’Sullivan)

També es fixa en els arguments de David Edstein¹¹ quan exposa que la teoria de las 10.000 hores no és certa. D. Edstein ha fet un estudi en el que demostra que en el bàsquet i en el hockey herba es necessiten 4.000h i que en la lluita 6.000h.

“David Epstein finds that most elite competitors require far less than 10,000 hours of deliberate practice. Specifically, studies have shown that basketball (4000), field hockey (4000) and wrestling (6000) all require far less than 10,000 hours.” (John O’Sullivan)

¹⁰ Teoria basada en la investigació del psicòleg Anders Ericsson i popularitzada per l'autor Malcom Glandwell en el seu llibre *Outliers: The story of success* (2008).

¹¹ Periodista investigador i autor del llibre *Range: Why Generalists Triumph in a Specialized World* sobre la sobreespecialització.

Per altra banda, **Ángel Sanz**, que va ser jugador de bàsquet del Reial Madrid i del Houston de la lliga dels Estats Units i professor de diferents programes MBA de la Universitat Europea de Madrid, també publica diversos articles en relació a l'especialització esportiva versus la generalització del talent esportiu. Remarca les conclusions d'un estudi de la Societat Americana de la Medicina Esportiva fet l'any 2013 que demostra que el 88% dels jugadors de la lliga professional de hockey gel d'Estats Units i Canada van fer multiesport quan eren petits. També analitza el fenomen del *burnout* en els joves esportistes (que es tradueix com a la *síndrome del cremat* degut a la desmotivació per l'estrès que provoca la pressió de la pràctica esportiva intensiva).

"En un estudio de 2013 realizado en jugadores profesionales de hockey sobre hielo en EEUU y Canadá, casi todos los jugadores habían dedicado al menos 10.000 horas a entrenar cuando habían cumplido 20 años. Sin embargo, sólo 3.000 habían sido dedicadas a entrenar específicamente hockey. Y de esas 3.000, sólo 450 las dedicaron antes de cumplir los 12 años." (Ángel Sanz)

"Los niños que se especializan en un deporte a temprana edad tienen una mayor probabilidad de "quemarse" por la presión, perder la motivación y dejar de disfrutar por el deporte que tanto tiempo le han dedicado." (Ángel Sanz)

El **Dr. Neeru Jayanthi**, director mèdic de medicina esportiva de la Universitat de Loyola (Chicago) va fer un estudi amb 1200 atletes i la conclusió va ser que els atletes que van practicar només un esport de joves tenen una mitjana de lesió entre el 70% i 90% més que els que van fer multiesport. També recomana alguns límits en la participació dels joves en l'esport, sobretot els més petits. Suggereix que el temps dedicat a un esport organitzat no ha de ser superior al doble del temps dedicat a altres jocs o esports no organitzats.

"We think playing for fun is actually protective against injuries. Children and teens who train intensely in one sport are more prone to overuse injuries than their peers who have varied activities" (Neeru Jayanthi)

"Having varied activities including "free play" allows kids to develop skills and physical abilities that can help them in the long run" (Neeru Jayanthi)

Per completar la recerca, es demana l'opinió a tres experts en l'àmbit esportiu mitjançant entrevistes personals¹². Són professionals que tenen una àmplia experiència en el rendiment esportiu en diferents països i cultures.

- **Sr. Jordi Martín Guillaumes:** Responsable del *Plan Nacional de Tecnificación Deportiva de Esquí de Montaña* del Consejo Superior de Deportes, des de l'any 2017. Analista de rendiment a l'Academy del Tottenham Hotspur, temporada 2016-17.
- **Sr. Gil Orriols Jansana:** Vint anys com a professional del rendiment esportiu. Ha treballat com a preparador físic i responsable del rendiment esportiu a Europa, Amèrica del Nord i Àsia.
- **Sr. Peter Driscoll:** Graduat en Sport Management. Professor d'Educació Física del Hartford High School of Vermont i entrenador de CrossFit. Ha entrenat joves de totes edats per millorar les capacitats físiques en funció dels seus objectius personals.

Se'ls proposa reflexionar sobre si és millor una organització a nivell de país centrada en el multiesport (com als Estats Units) o centrada en la pràctica d'un únic esport (com a Catalunya), demanant que responguin a les següents preguntes:

1. Segurament coneixes de ben a prop esportistes que han tingut èxit i d'altres que no. Dels que han triomfat, podries destacar si hi ha influït el fet d'haver practicat més d'un esport amb anterioritat o el fet d'haver-se especialitzat en un sol esport molt aviat? Avantatges i inconvenients.
2. En relació als joves que abandonen la pràctica de l'esport, quines creus que en són les principals causes? Hi ha alguna influència per haver practicat un sol esport o més d'un?
3. Si un pare de família et demana consell per inscriure el seu fill de 5 anys a fer esport, què li recomanaries (tipus d'esport, tipus d'organització esportiva...)? Per què?
4. Quin creus que és el moment ideal perquè els joves s'especialitzin en un esport? Val la pena que practiquin esports variats de petits i després triïn?
5. Quines propostes de millora faries, a nivell organitzatiu, de l'esport en edat escolar al teu país? Amb quin objectiu?

¹² Als annexos 1, 2 i 3 s'hi mostren les entrevistes completes a cadascun dels tècnics esportius.

A continuació es mostren algunes de les reflexions més interessants de cadascun d'ells.

Sr. Jordi Martí Guillaumes:

- *“La riquesa a nivell formatiu de la pràctica de més d’una activitat és més gran que no la d’una sola. No obstant, no estic segur que pugui predisposar o predisposi a tenir més èxit en etapes posteriors i segurament hi ha molts altres factors que hi prenen part.”*
- *“El burnout podria ser el principal inconvenient si la monotonia i manca de variabilitat en els estímuls són presents al llarg de la pràctica (estancament).”*
- *“Quan els joves abandonen un esport, al no haver-ne practicat d’altres, fa que s’abandoni per complet la pràctica esportiva o s’observin majors dificultats per descobrir-ne de noves.”*
- *“Els adults (entrenadors, educadors...) hem d’estar disposats en quedar relegats en un segon terme, a no ser protagonistes, a fer un pas al costat i limitar-nos a acompanyar-los i a proposar contextos que els ajudin a descobrir-se i a descobrir l’entorn que els rodeja (tot donant-los eines).”*

Sr. Gil Orriols Jansana:

- *“El moment ideal de l’especialització és relatiu a la persona. Però si creiem en el model multiesport i parlem d’un esportista a on els pics de rendiment poden arribar entre 25 i 30 anys (per donar una referència genèrica), possiblement podríem aplicar la pràctica de diferents esports fins els 12-14 anys i iniciar un nivell d’especialització més elevat a partir d’aquestes edats.”*
- *“Malauradament moltes organitzacions (tan amateurs com professionals) no ofereixen un concepte de desenvolupament integral pels més petits i es busca molt ràpid que el nen sigui semblant a un esportista adult.”*
- *“A nivell organitzatiu cal tenir gestors i tècnics esportius que vulguin aplicar aquest model de llarg termini i que realment hi creguin, evitant les pressions d’altres tècnics, directius i pares per aconseguir resultats immediats.”*

- *“Això exigeix tenir tècnics ben formats i també és important que aquests tècnics joves que sovint estan en l'àmbit escolar puguin ser dirigits per gent amb formació acadèmica superior i especialitzats en el desenvolupament esportiu dels infants i joves. Això requereix inversió i salaris correctes.”*

Mr. Peter Driscoll:

- *“The research shows that when young athletes play multiple sports throughout the year it is much healthier for their bodies as a wide variety of sports recruits a wider variety of motor recruitment patterns. This is helpful in avoiding "overuse" injuries where an athlete utilizes the same movement pattern to a frequency level that negatively impacts the health of the athlete”*

(La investigació diu que quan un esportista jove practica múltiples esports al llarg de l'any és més saludable per el seu cos ja que una gran varietat d'esports recull una gran varietat de moviments. Això ajuda a evitar “lesions d'accés”, quan un atleta fa el mateix moviment en una alta freqüència això té un impacte negatiu en la seva salut.)

- *“"Burnout" is an issue that many young athletes face. These individuals have participated in a certain sport and their focus is so intense for a period of time that they become mentally tired from participating and choose to stop.”*

(El *burnout* és un problema de molts joves esportistes, que han practicat i s'han concentrat en un esport tant intensament durant un temps que es cansen mentalment i decideixen abandonar)

- *“The athletes that I have witnessed burn out have usually been pushed or pressured by parents who had a higher interest level in the sport than they did. ”*

(Aquests esportistes que abandonen sovint han estat pressionats pels seus pares, que tenen més interès i exigeixen al seu fill un millor rendiment del que està aconseguint)

- *“I would make it so that everybody can access all options. There are lots of sports that people cannot access because of the cost (golf, skiing, tennis, etc)”*

(M'agradaria que tothom pogués accedir a totes les opcions d'esports. Practicar alguns esports té un cost massa elevat i fa que no tots els joves el puguin practicar)

3.4. El camí a seguir.

Propostes de millora del model esportiu escolar a Catalunya

Finalment cal plantejar-se quin ha de ser el camí a seguir cap a un model esportiu català que tendeixi a fomentar encara més la pràctica esportiva entre els joves i en redueixi l'abandonament. A continuació es presenten algunes propostes de millora.

1. L'esport hauria de ser accessible per a tothom. Hauria de ser gratuït, de manera que qualsevol jove hauria de tenir l'oportunitat de provar diferents esports, els desplaçaments haurien de ser facilitats als esportistes igual que el material i l'equipament bàsic necessari per a la pràctica esportiva.
2. Les entitats que organitzen l'esport en edat escolar haurien d'oferir propostes multiesportives, que permetin un desenvolupament integral dels joves, sobretot dels més petits. Això suposa un replantejament global a nivell organitzatiu (federacions, clubs, entitats municipals i escoles).
3. L'OMS i la UNESCO defensen un model ubicat en el mateix centre d'intervenció del joves, és a dir, cal promoure l'esport en els mateixos contextos educatius (escoles i instituts), incloent oportunitats d'activitat física abans i després de la jornada escolar formal.
4. En la majoria de centres escolars, sovint els equips directius i la resta de professorat es desvinculen de les activitats d'esport escolar, en lloc de participar, coordinar i supervisar el programa d'activitats extracurriculars. Un reconeixement a aquesta dedicació (salari digne, compensacions horàries, estabilitat en el lloc de treball...) motivaria que els professors d'educació física s'impliquessin més en les activitats extraescolars.
5. És primordial que existeixin instal·lacions esportives segures, accessibles i en bon estat, en les quals els joves puguin practicar esports amb facilitat. També fa falta una major

coordinació i buscar aliances amb tots els agents, posant a disposició de les escoles els espais de les organitzacions esportives i també al revés.

6. Cal una bona formació específica dels monitors i els entrenadors, especialment els de les nenes i nens més petits, tot i que darrerament l'administració pública i les federacions estan fent un esforç important en avaluar i millorar la formació de tot el personal que està en contacte amb joves.
7. Els adults (pares, entrenadors...) han d'estar disposats a estar en segon pla. Mentre l'esportista encara és jove, el rol de l'adult ha de ser només una motivació i una ajuda.
8. Cal que els professionals entenguin i vulguin aplicar un model a llarg termini. Si pressionen massa els joves buscant resultats immediats o se'ls fa entrenar de manera excessiva, és molt possible que es "cremin" i abandonin.

4. Conclusions

L'objectiu de la present recerca va ser identificar, analitzar i comparar els hàbits esportius dels joves a Catalunya i als Estats Units per plantejar propostes de millora del model esportiu en edat escolar del nostre país. En definitiva, vol plantejar un model esportiu a nivell de societat que fomenti i faciliti encara més la pràctica esportiva entre els joves i n'eviti l'abandonament. Creiem que aquest objectiu s'ha assolit i el treball planteja algunes propostes de millora.

L'estudi ha estat molt interessant i al mateix temps divers. Ens hem trobat en què hem hagut de redirigir la recerca a mesura que anava avançant. L'inici la recerca es basa en l'informe *Els hàbits esportius dels escolars de Catalunya 2016*, publicat l'any 2017 per la Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya. A partir d'aquí ens vam plantejar un estudi estadístic propi, a una mostra de joves escolars d'Estats Units, que analitzés les mateixes variables de l'informe publicat per la Secretaria General de l'Esport. La comparativa de les dades ha permès reflexionar sobre les diferències del model esportiu en edat escolar a Catalunya i a Estats Units. Es mostren dos models esportius ben diferenciats. A Catalunya es segueix un model d'especialització esportiva d'inici, organitzat bàsicament per federacions i clubs, amb joves que practiquen esport dos o tres dies a la setmana de mitjana. En canvi, Estats Units segueix un model multiesportiu fins als disset anys, organitzat des de l'escola o institut, amb lligues escolars molt ben valorades, i amb joves que practiquen esport cinc o sis dies a la setmana. Aquestes divergències, ens fan buscar assessorament d'experts en l'àmbit esportiu per reflexionar sobre els avantatges i inconvenients d'ambdós models.

A priori no es pot afirmar que el model americà sigui molt millor que el català, però ben segur que es podrien adaptar a la realitat del nostre país aquelles mesures que funcionen en altres estats i que estan ben valorades pels experts. Aquestes mesures que es proposen han de tenir com a objectiu que l'esport sigui accessible per a tots els joves, que ofereixi opcions multiesportives, que no impliquin una especialització esportiva en edats molt joves, activitats ubicades i coordinades en bona part pels mateixos centres escolars, millorant la formació dels monitors i entrenadors, fomentant aliances entre tots els agents esportius per compartir instal·lacions esportives segures i accessibles, incidint en el rol dels adults (pares i entrenadors) que han de ser una motivació i una ajuda al veritable protagonista que és el jove

esportista i projectant un model a llarg termini, sense perseguir resultats immediats que només fan que la pressió excessiva sobre els més joves els aboqui a l'abandonament de la pràctica esportiva.

És evident que el com implementar aquestes millores és un repte de futur pel nostre país. Aquesta seria un línia de treball per a donar continuïtat a aquest projecte de recerca: debatre la viabilitat d'aquestes propostes amb les federacions i els clubs, entitats i tots els col·lectius implicats, per valorar com es pot replantejar l'esport en edat escolar a Catalunya.

La Nova Llei de l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya, que es troba actualment en tràmit al Parlament de Catalunya, presenta i regula com ha de ser l'esport a Catalunya durant els propers vint anys. Segons Gerard Figueras (secretari general de l'Esport i l'Activitat Física) aquesta llei té com a gran objectiu que Catalunya segueixi sent un país d'èxit esportiu i que al mateix temps inclogui tots els ciutadans en la pràctica esportiva. Encara caldrà continuar el debat i treballar intensament amb tot el teixit esportiu del territori per fer que això sigui una realitat.

En qualsevol cas, d'acord amb la recerca feta es pot concloure que implementant algunes propostes de millora al model esportiu dels escolars a Catalunya, es pot aconseguir que **l'esport sigui una experiència saludable, positiva i perdurable per als joves.**

5. Bibliografia

Fundación para la investigación nutricional. (2016). Informe 2016: Actividad física en niños y adolescentes en España. Recuperat de <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf>

Gambau, V. (2015). Las problemáticas actuales de la educación física y el deporte escolar en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*. Recuperat de <https://reefd.es/index.php/reefd/article/viewFile/114/111>

Generalitat de Catalunya. (2017). Pacte Nacional de l'Activitat Física i de l'esport de Catalunya. Recuperat de http://esport.gencat.cat/web/.content/home/secretaria_general_de_lesport/projecte_llei_i_pacte_nacional/pacte_nacional.pdf

Generalitat de Catalunya. (2019). Projecte per a una nova llei de l'esport i l'Activitat Física de Catalunya. Recuperat de http://esport.gencat.cat/web/.content/home/secretaria_general_de_lesport/projecte_llei_i_pacte_nacional/projecte_nova_llei.pdf

Greenizan, N. (2019). 'No one can deny the benefits' of playing multiple sports. *North Delta Reporter*. Recuperat de <https://www.northdeltareporter.com/sports/no-one-can-deny-the-benefits-of-playing-multiple-sports-says-south-surrey-coach/>

Guthold, R. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet*. Recuperat de [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30323-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30323-2/fulltext)

Hallal, P.C. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*. Recuperat de <https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140673612606461.pdf>

Kelley, B. i Carchia, C. (2013). Hey, data data -- swing!. *ESPN Sports*. Recuperat de https://www.espn.com/espn/story/_/id/9469252/hidden-demographics-youth-sports-espn-magazine

Observatori Català de l'Esport. (2016). Els hàbits esportius dels escolars de Catalunya. Recuperat de

http://www.observatoridelesport.cat/docus/estudis_publicats/OCE_18_estudis_publicats_ca.pdf

Observatori Català de l'Esport. (2016). L'esport a Catalunya 2006-2016. Recuperat de http://www.observatoridelesport.cat/docus/info_esport/OCE_9_info_esport_ca.pdf

O'Sullivan, J. (2014). *Changing the game. The Parent's Guide to Raising Happy, High-Performing Athletes and Giving Youth Sports Back to our Kids*. New York: Morgan James Publishing

O'Sullivan, J. (2014). Is it Wise to Specialize? What every parent needs to know about early sports and its effect upon your child's athletic performance. Recuperat de <https://changingthegameproject.com/is-it-wise-to-specialize/>

Sanz, A. (2015). Multi-deporte vs. Especialización. *Expansión*. Recuperat de <https://www.expansion.com/blogs/re-imaginando/2015/01/31/multi-deporte-vs-especializacion.html>

Sinkthink. (2019). Youth sports participation rates. Recuperat de <https://syncthink.com/2019/03/12/blog-no-brainer-youth-sports-participation-rates/>

Susanj, D. i Stewart, C. (2004). Especialización en el deporte: ¿Cuán temprana... Cuan necesaria?. *PubliCE*. Recuperat de <https://g-se.com/especializacion-en-el-deporte-cuan-temprana-cuan-necesaria-472-sa-h57cfb2714a0ef>

The European Food Council. (2015). Physical activity and health. Recuperat de <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/physical-activity-and-health>

UNESDOC, Digital Library. (2015). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*. Recuperat de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa

Universitat Ramon Llull. (2018). Especialización deportiva en niños. *Mundo entrenamiento*. Recuperat de <https://mundoentrenamiento.com/especializacion-deportiva/>

Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Recuperat de http://sanluisdeelegantesport.com/wp-content/uploads/2016/06/salud_ejercicio_y_deporte.pdf

ANNEXOS

ANNEX 1 :

| | |
|---------------------------|--|
| Entrevista a: | Sr. Jordi Martín Guillaumes |
| Trajectòria professional: | Responsable del <i>Plan Nacional de Tecnificación Deportiva de Esquí de Montaña</i> del Consejo Superior de Deportes, des de l'any 2017. Analista de rendiment a l'Academy del Tottenham Hotspur, temporada 2016-17. |

- 1. Segurament coneixes de ben a prop esportistes que han tingut èxit i d'altres que no. Dels que han triomfat, podries destacar si hi ha influït el fet d'haver practicat més d'un esport amb anterioritat o el fet d'haver-se especialitzat en un sol esport molt aviat? Avantatges i inconvenients.**

Respondré més per la opinió que he construït a base de llegir i parlar amb altres companys, que per experiència pròpia, ja que els 4 anys que porto dedicant-me al rendiment esportiu no em permeten fer-ne una radiografia complerta. Per una banda, l'especialització precoç et permet poder acumular hores de pràctica d'un esport com a tal. És a dir, et permet sumar hores en disciplines que requereixen d'habilitats molt específiques (natació) i que a més són estacionals (esquí). Aquest fet aniria relacionat a nivell teòric amb la Llei de les 10.000 hores d'experiència de Gladwell (2008), que diu que és necessari entrenar 10.000 hores per a poder ser realment bo i destacar. Això podria ser favorable a progressar en etapes formatives posteriors, com la tecnificació i el rendiment, ja que s'arriba amb un bagatge més extens. Segurament, malgrat desconegui de l'existència de publicacions que ho corroborin, en esports menys complexos a nivell motriu, podria prendre menys rellevància per la transferència que poden tenir d'una base multiesportiva (els desplaçaments, salts, girs, llançaments... són comuns). Per altre banda, el burnout podria ser el principal inconvenient si la monotonia i manca de variabilitat en els estímuls són presents al llarg de la pràctica (estancament). Sovint aquest fenomen ha estat relacionat amb aproximacions tradicionals a l'entrenament (entrenaments molt iguals amb moltes repeticions dels mateixos exercicis al llarg del temps). Schöllhorn (2012) en el seu article *The Nonlinear Nature of Learning- A differential learning*

approach, proposa l'aprenentatge a partir de les diferències causades per la variabilitat de les pràctiques d'entrenament. Aquestes metodologies podrien ser més favorables a l'hora d'evitar aquest burnout. Així doncs, la riquesa a nivell formatiu de la pràctica de més d'una activitat és més gran que no la d'una sola. No obstant, no estic segur que pugui predisposar o predisposi a tenir més èxit en etapes posteriors i segurament hi ha molts altres factors que hi prenen part, com ara les relacions entre l'esport en qüestió amb les característiques personals de cadascú (físiques, psicològiques...) i l'entorn (entrenadors, club...). Més estudis serien necessaris per poder estudiar de fons la qüestió, més enllà de l'anàlisi de les potències mundials en els JJOO d'estiu (USA, UK, Rússia i Xina), que amb models esportius oposats lideren els medallers. Hi ha molts altres factors al voltant que condicionen aquest "triomf" en l'elit, més enllà d'un esport de base multidisciplinar.

2. En relació als joves que abandonen la pràctica de l'esport, quines creus que en són les principals causes? Hi ha hagut alguna influència pel fet d'haver practicat un sol esport o més d'un?

Crec que la principal causa d'abandó en esportistes adolescents és el burnout comentat en la pregunta anterior. Pot estar directament relacionat amb el fet que quan els joves abandonen un esport, al no haver-ne practicat d'altres, fa que s'abandoni per complet la pràctica esportiva o s'observin majors dificultats per descobrir-ne de noves. Una pràctica multiesportiva de base et dóna uns recursos i un descobriment que en l'avenir de la vida, un sempre pot tenir més predisposició a tornar-los a practicar i seguir un estil de vida actiu.

3. Si un pare de família et demana consell per inscriure el seu fill de 5 anys a fer esport, què li recomanaries (tipus d'esport, tipus d'organització esportiva...)? Per què?

Com a principal objectiu, l'aconsellaria que el més important és que els nens i nenes gaudeixin practicant esport, compartint amb la resta de companys/es i aprenent del que aquest aporta. D'aquesta manera, activitats multiesportives que impliquin més de quatre dies a la setmana organitzades per clubs, empreses o ajuntaments podrien ser interessants, o en el seu defecte la combinació de 2-3 activitats diferents. Personalment, crec que totes les activitats al medi natural són molt interessants, ja que el fet de transcórrer en un medi on la única constant és el

canvi, fa que nens i nenes s'hagin d'adaptar constantment. També els esports col·lectius, ja que tota la part cognitiva i la continua resolució de situacions cooperant amb companys/es, pot ser molt formatiu.

4. Quin creus que és el moment ideal perquè els joves s'especialitzin en un esport? Val la pena que practiquin esports variats de petits i després triïn?

Sí, definitivament. Crec que després d'haver conegut i practicat varis esports, nenes i nens poden saber millor què és allò que els omple més i amb què volen dedicar més temps. Aquest moment segurament és al llarg de la fase de tecnificació, la franja de la qual serà diferent per a cada esport però que sol coincidir amb l'adolescència. Considero que hi ha uns treballs, sobretot a nivell fisiològic en esports de resistència, molt importants en aquesta etapa. Si es realitza en etapes posteriors no tenen la mateixa assimilació.

5. Quines propostes de millora faries, a nivell organitzatiu, de l'esport en edat escolar al teu país? Amb quin objectiu?

És una pregunta molt interessant i cada vegada crec més en què tots els agents implicats en l'esport de base (escoles, ajuntaments, clubs, federacions...) han de buscar sinèrgies per tal de forjar un model transdisciplinar, ja que els objectius són comuns. Els adults (entrenadors, educadors...) hem d'estar disposats en quedar relegats en un segon terme, a no ser protagonistes, a fer un pas al costat i limitar-nos a acompanyar-los i a proposar contextos que els ajudin a descobrir-se i a descobrir l'entorn que els rodeja (tot donant-los eines). En les sessions d'entrenament hem de fomentar el seu procés de socialització, generar uns hàbits saludables i ajudar-los a conèixer-se a si mateixos. De la mateixa manera, mares i pares han d'ésser conscients i assumir un rol extern observador.

ANNEX 2 :

| | |
|---------------------------|---|
| Entrevista a: | Sr. Gil Orriols Jansana |
| Trajectòria professional: | Vint anys com a professional del rendiment esportiu. Ha treballat com a preparador físic i responsable del rendiment esportiu a Europa, Amèrica del Nord i Asia. Llicenciat en Activitat Física i Master en alt rendiment per esports Col.lectius. |

- 1. Segurament coneixes de ben a prop esportistes que han tingut èxit i d'altres que no. Dels que han triomfat, podries destacar si hi ha influït el fet d'haver practicat més d'un esport amb anterioritat o el fet d'haver-se especialitzat en un sol esport molt aviat? Avantatges i inconvenients.**

Els esportistes d'alt nivell que he conegut, la majoria d'ells s'han especialitzat des de força joves. tot hi així són esportistes que tenen una base motriu genèrica rica i alta capacitat cognitiva (presa de decisions) que els ha permès adaptar-se a les necessitats específiques de la seva disciplina esportiva. També és cert que en algun projectes d'entrenament esportiu per joves s'incorporaven treballs no específics per ajudar a un desenvolupament més global i transversal de l'esportista. En els diferents projectes esportius en els que he treballat les visions dels companys de feina provinents dels països del nord d'europa incorporaven el concepte multiesport per afavorir el desenvolupament dels joves. A l'estat espanyol, sovint, l'especialització és realitza des de edats més prematures. Però és cert que les dues visions han obtingut resultats i grans esportistes.

- 2. En relació als joves que abandonen la pràctica de l'esport, quines creus que en són les principals causes? Hi ha hagut alguna influència pel fet d'haver practicat un sol esport o més d'un?**

Crec que s'ha d'analitzar cas per cas i quan ha passat exactament aquest abandonament de la pràctica esportiva. La causa més comuna és la pèrdua de motivació, lesió greu o incompatibilitat entre l'àmbit esportiu i educatiu. La pèrdua de motivació pot tenir molts

orígens (relació esportista/entrenador, situació familiar complexa, relació de parella, baixada del rendiment no acceptada, canvi de lloc de residència,...). També cal diferenciar els esports a on els esportistes tenen la opció d'aconseguir contractes professionals i els que no.

3. Si un pare de família et demana consell per inscriure el seu fill de 5 anys a fer esport, què li recomanaries (tipus d'esport, tipus d'organització esportiva...)? Per què?

Crec que un nano de 5 anys ha de poder tenir accés al medi natural i desenvolupar habilitats motrius bàsiques amb amics i família més enllà de practicar un esport massa reglat. Segons a on vius geogràficament et serà més fàcil o no. Però si volen fer un esport en concret, crec que haurien de poder combinar esports col·lectius amb alguna activitat individual. El perquè, doncs perquè malauradament moltes organitzacions (encara que siguin amateurs o professionals) no ofereixen un concepte desenvolupament integral pels més petits i es busca molt ràpid que el nen petit sigui semblant a un esportista adult. La visió a llarg termini és molt difícil d'aplicar en la majoria d'organitzacions... i això redueix molt les possibilitats d'un correcte desenvolupament i l'obtenció de resultats en edats ja avançades.

4. Quin creus que és el moment ideal perquè els joves s'especialitzin en un esport? Val la pena que practiquin esports variats de petits i després triin?

Personalment estic d'acord en el concepte multiesport. Cal saber quins esports exigint rendiment més joves o no. No pots comparar un/a gimnasta (que ha d'arribar a l'alt nivell molt jove) a un futbolista que pot arribar al món professional amb 20-22 anys. També és important que hi hagin sistemes de Talent identification per determinar els moments òptims de desenvolupament biològic per poder decidir quan s'inicia la especialització. El moment ideal seria relatiu a la persona. Però si creiem en el model multiesport i parlem d'un esportista a on els pics de rendiment poden arribar entre 25 i 30 anys (per donar una referència genèrica), possiblement podríem aplicar la pràctica de diferents esports fins els 12-14 anys i iniciar un nivell d'especialització més elevat a partir d'aquestes edats.

5. Quines propostes de millora faries, a nivell organitzatiu, de l'esport en edat escolar al teu país? Amb quin objectiu?

És una pregunta molt general. Crec que per millorar això cal professionals entenguin i vulguin aplicar un model a llarg termini i evitar l'anàlisi de dades i resultats en edats molt joves. Crec que aquest model és aplicable per joves que acabaran sent esportistes d'alt nivell i a joves que no tenen l'objectiu de rendiment però que volen realitzar una pràctica correcta de l'activitat física/esport). A nivell organitzatiu cal tenir gestors esportius i tècnics esportius que vulguin aplicar aquest concepte i que realment hi creguin evitant les pressions d'altres tècnics, directius, pares per aconseguir resultats immediats. És bàsic entendre que tan si estem en esport col·lectiu o individual, el desenvolupament de cada esportista és totalment únic i cal analitzar en quin moment es troba cada esportista. A més a més crec que també és bàsic que el jove esportista ha de ser exigent però cal desenvolupar un context favorable i el més positiu possible. Però tot això exigeix tenir tècnics ben formats i també és important que aquests tècnics joves que sovint estant en l'àmbit escolar puguin ser dirigits per gent amb formació acadèmica superior i especialitzats en el desenvolupament esportiu dels infants i joves. Això requereix inversió i salaris correctes.

ANNEX 3 :

| | |
|---------------------------|---|
| Entrevista a: | Mr.Peter Driscoll |
| Trajectòria professional: | Graduated in Sport Management. Teacher of Physical Education and CrossFit trainer. He has trained people of all ages to enhance their fitness capacity based on their personal goals. |

- 1. I'm sure that you personally know athletes who have succeeded and some that have failed. Of the ones who experienced success, could you explain if it has been helpful for them to participate in multiple sports when they were young or whether focusing on the same sport has gotten them farther ahead? (pros and cons)**

The research shows that when young athletes play multiple sports throughout the year it is much healthier for their bodies as a wide variety of sports recruits a wider variety of motor recruitment patterns. This is helpful in avoiding "overuse" injuries where an athlete utilizes the same movement pattern to a frequency level that negatively impacts the health of the athlete. In the US there have been rules put into place such as how often a young baseball pitcher can pitch and how many pitches he/she is allowed to throw in a game. With that said, there is more of a focus on young athletes "specializing" in sports all year long. This seems to be particularly apparent in the south where kids can play outside year round. The science shows that specializing in a certain sports leads to greater risk of injury. "Burnout" is an issue that many young athletes face. These individuals have participated in a certain sport and their focus is so intense for a period of time that they become mentally tired from participating and choose to stop. The ones who succeed have a rare combination of mental drive to keep working hard and the physical capability to succeed.

- 2. Of the athletes who dropped out of the sport, why do you think they stopped? Did the fact of just having been doing one sport in their life or more than one have any influence on that?**

The athletes that I have witnessed burn out have usually been pushed or pressured by parents who had a higher interest level in the sport than they did. Often accompanying the sport are

long our of travel, time away from home, and a vast amount of expenses. Time away from friends and not living a typical "childhood" is a result of burnout as well. Some kids drop out because their physical attributes do not allow them to perform at an older age than they expected. Example - too short for basketball or not strong enough for football.

3. What would you recommend to a father of a 5 year old kid who wants to sign his son in to participate in a sport? (what kind of sport, how many sports, a private or school team...) and why?

This is something my wife and I are facing right now as the parents of a 5-year old. We have decided not to force our daughter into the sports for which we possess a personal passion. Just because I love CrossFit and Snowboarding and my wife loves basketball does not mean we will not expose our daughter to anything else. My goal for the next bunch of years is to expose my daughter to as many activities as possible and let her choose which ones she wants to focus on as she grows. I feel it is my job to introduce her to all that is available in our area. So far she swims, runs, plays soccer, ski's snowboards, ice skates, does gymnastics, and loves obstacle courses. We are open to club teams or school sponsored. For many americans club teams are too expensive so school teams are the only option

4. When do you think that it's the best age for a child to choose to focus or commit to one sport? Do you see the benefits to participating in multiple sports and then choosing at a later point?

I think the age totally depends on the individual and their support system (family). For some kids it is the right thing to choose at a very young age, But it is my opinion that for most kids it is best to wait as long as possible before making that choice. If the child and their family is super serious about making a career out of sport performance, they will have to choose to commit to one sport at some point, but the vast majority of people will never become a professional so I believe that engaging in many sports for one's entire life is the best option for health and happiness.

5. What would you change about the way sports are organized in your country? If so, why?

I would make it so that everybody can access all options. In the US there are serious barriers for entry depending on income level. There are lots of sports that people cannot access because of the cost (golf, skiing, tennis, etc) so most kids play school sports such as basketball and football. Because of this most kids are only exposed to a few team sports and don't get to try out so many options that are available.

ANNEX 4 : Document PDF del Google Forms de l'estudi estadístic propi

9/7/2020

Youth sports participation

Youth sports participation

My name is Pau Carol and I'm from Barcelona, Spain. I spent almost a year at Hartford High School in Vermont until it was cut short due to COVID-19. I'm in 11th grade and I'm doing a study to compare youth sports in USA and Catalonia, Spain.

Can you please answer these questions for my senior project?

It just takes one minute.

Thank you!

* Required

1. Gender *

Mark only one oval.

Male

Female

2. What grade are you in? *

Mark only one oval.

Grade 1 or 2

Grade 3 or 4

Grade 5 or 6

Grade 7 or 8

Grade 9 or 10

Grade 11 or 12

College or graduated

3. Do you currently participate in a sport? *

Mark only one oval.

Yes *Skip to question 11*

No *Skip to question 4*

Not participating in a sport

9/7/2020

Youth sports participation

4. Did you ever play any sport ? *

Mark only one oval.

- Yes *Skip to question 6*
- No *Skip to question 9*

5. Does or did anyone in your family participate in a sport? *

Mark only one oval.

- Yes
- No

Used to participate in a sport

6. Why did you stop participating in a sport? *

Mark only one oval.

- I was not having fun
- I wanted to focus more on my grades
- I had a health problem or injury
- I don't have free time
- It was too expensive
- My parents don't want me to play
- Other

9/7/2020

Youth sports participation

7. What grade were you in when you stopped doing sport? *

Mark only one oval.

- Grade 1 or 2
- Grade 3 or 4
- Grade 5 or 6
- Grade 7 or 8
- Grade 9 or 10
- Grade 11 or 12
- Other

8. Do you think you will play any sport in the future? *

Mark only one oval.

- Probably yes
- Probably not
- I don't know

Never participated in a sport

9. Why did you never play a sport? *

Mark only one oval.

- I don't like it
- I want to focus more on my grades
- I have other interests
- I have health problems or an injury
- I don't have free time
- It's too expensive
- My parents don't want me to play
- Other

9/7/2020

Youth sports participation

10. Do you think you will ever play any sport in the future? *

Mark only one oval.

- Probably Yes
- Probably not
- I don't know

Currently participating in a sport

11. How many days a week do you practice for 1 hour or more? *

Mark only one oval.

- 1 - 2 days
- 3 - 4 days
- 5 - 6 days
- 7 days

12. How many sports do you participate in a year? *

Mark only one oval.

- 1
- 2
- 3
- +3

13. How long do you play each sport? *

Mark only one oval.

- All year
- Just during a part of the year (for example during 1 trimestre)
- Some all year and some just during a part of the year

9/7/2020

Youth sports participation

14. How do you participate in a sport? *

Mark only one oval.

- Through a club or team
- By myself
- Some by club or team and some by myself

15. Which kind of team or club are you in? *

Mark only one oval.

- A school club or team
- A private club or team
- Some on a school club or team and some on a private club or team
- I only play sport by myself
- Some on club or team and some by myself

16. Do you compete? (For example in games, races or other competition) *

Mark only one oval.

- Yes
- No

9/7/2020

Youth sports participation

17. What are your motivations to play a sport? (Multiple answers) *

Check all that apply.

- I like it
- To learn new athletic skills
- To make new friends
- Because my friends play
- To escape boredom at home
- Because my parents make me do it
- To be fit
- My doctor told me to do it
- I like to compete
- To be a pro athlete
- Because I like to win
- To be cool
- Other

18. Who motivates you the most to play a sport? *

Mark only one oval.

- Myself
- My parents
- My siblings
- My friends
- A teacher
- My doctor
- My coach
- Someone else

9/7/2020

Youth sports participation

19. How old were you when you started to play a sport? *

Mark only one oval.

- 0 - 3 years old
- 4 - 6 years old
- 7 - 8 years old
- 10 - 12 years old
- 13 and up

20. Does anyone in your family participate in a sport? *

Mark only one oval.

- Yes
- No

21. Do you think you will keep playing when you graduate? *

Mark only one oval.

- Probably yes
- Probably not
- I don't know

22. Are there any sports you would love to do but you haven't? *

Mark only one oval.

- Yes
- No

9/7/2020

Youth sports participation

23. If so, what has stoped you? (Multiple answers)

Check all that apply.

- It's too expensive
- I don't have more free time
- It's not available in my school
- It's not available where I live (due to weather, location...)
- The place were I would practice is too far from home
- My parents don't support it
- Other

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms



“ L’esport té el poder de canviar el món. Té el poder d’inspirar. Té el poder d’unir a les persones com poques coses més ho fan. L’esport parla als joves en un llenguatge que ells entenen. L’esport pot crear esperança on abans només hi havia desesperació. Té més capacitat que els governs de fer caure els murs. Es burla de tots els tipus de discriminació.

Els herois que es troben aquí són exemples d’aquest poder. No només són valents en el camp de joc, sinó també en la comunitat, tant local com internacional. Junts representen el millor de l’esport actual. Difonent ajuda, inspiració i esperança. El seu llegat serà una comunitat on les regles del joc són les mateixes per a tots, i el comportament és guiat pel joc net. [...] ”

Nelson Mandela

